ГОТОВИМ В ГОРШОЧКАХ

- Особый вкус пищи, приготовленной в горшочках
- Различные способы приготовления блюд
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Глиняный горшок – самая древняя кухонная посуда. Поэтому, несмотря на огромный арсенал современной посуды, в обществе снова возник интерес к глиняным горшочкам, т. е. интерес к более естественному способу приготовления пищи.

Процесс приготовления пищи в горшочках приобретает щадящий режим. Стенки глиняного горшочка, медленно и равномерно прогреваясь, создают мягкие условия тепловой обработки – томление, при котором в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества и витамины, образуются новые вкусовые и ароматические вещества. Процесс приготовления пищи в порционных горшочках имеет и еще одно немаловажное преимущество – сохраняется энергетическая структура блюда, создавшаяся в результате приготовления, что также крайне важно для организма человека.

- Готовим в горшочках
  - Введение
  - Раздел 1
    -
    - Суп мясной
    - Суп грибной с крольчатиной
    - Суп гороховый
    - Суп гороховый с фасолью вегетарианский
    - Суп с зеленой фасолью
    - Суп-пюре гороховый на грибном бульоне
    - Суп чечевичный
    - Суп с бараниной
    - Бозбаш
    - Суп-харчо в горшочках
    - Суп-харчо куриный
    - Шурпа
    - Суп с молодой телятиной
    - Кулеш
    - Кулеш грибной
    - Суп прибалтийский
    - Суп с гречневой крупой
    - Суп кукурузный
    - Суп куриный с вермишелью
    - Суп с куриными фрикадельками
    - Суп куриный с рыбой и грибами
    - Суп куриный с шампиньонами

- Бульон куриный с овощами
- Суп утиный
- Суп рисовый с индейкой
- Суп из рубца
- Суп с клецками из легкого
- Суп из кишок
- Суп картофельный с потрохами
- Суп картофельный с печенью
- Суп картофельный с копченой свининой
- Суп с лисичками
- Суп с лисичками и кабачками
- Похлебка с шампиньонами
- Суп из опят
- Суп перловый с грибами
- Суп с груздями
- Суп овощной сборный
- Суп из тертого картофеля с ветчиной
- Суп со щавелем
- Суп жульен
- Суп луковый
- Суп из репы
- Суп-лапша с брынзой
- Суп-лапша с грибами
- Суп томатный
- Суп морковный
- Суп овощной со шпинатом
- Суп овсяный с отрубями по старинному
- Суп тыквенный с сухофруктами
- Суп из тыквы
- Суп из проросшей пшеницы
- Уха бурлацкая
- Суп из речной рыбы
- Суп рыбный с огурцами
- Суп с фрикадельками из рыбы
- Суп с кальмарами
- Суп осетровый
- Суп рыбный с рисом
- Суп из осетровых брюшек
- Суп из трески и хека
- Суп креветочный
- Суп рыбный с белым вином
- Суп рыбный с шампиньонами
- Рассольник со свининой
- Рассольник с почками

- Рассольник по домашнему
- Рассольник с соленой рыбой
- Рассольник рыбный
- Рассольник с кальмарами
- Щи мясные со свежей капустой
- Щи рыбные
- Щи кислые
- Щи летние на грибном бульоне
- Щи с осетриной
- Щи с помидорами
- Щи сборные
- Щи с кабачками
- Щи весенние зеленые
- Щи весенние зеленые с лебедой
- Щи из лебеды
- Щи щавелевые деревенские
- Борщ
- Борщ с фасолью
- Борщ украинский
- Борщ болгарский
- Борщ с крапивой
- Борщ с фрикадельками
- Борщ белорусский
- Борщ с кальмарами
- Борщ с морской капустой
- Борщ с грибами
- Борщ украинский с галушками
- Борщ с птичьими потрохами
- Борщ по-флотски
- Горячий свекольник
- Борщок
- Борщ из квашеной капусты, вегетарианский

○ Раздел 2

-
- Телятина в сливочном соусе
- Телятина, тушеная в горшочках
- Телятина, тушеная в сметане с луком
- Телятина, тушеная с грибами и помидорами
- Голова телячья, тушеная в горшочке
- Говядина с овощами
- Говядина, тушеная в собственном соку
- Мясо «Чили»
- Говядина, тушеная в белом вине
- Говядина, тушеная в сметанном соусе

- Говядина в кисло сладком соусе
- Говядина, тушеная с клюквой
- Говядина, тушеная с редькой и грибами
- Говядина, тушеная с баклажанами
- Биточки в горшочках
- Тефтели в томатном соусе
- Мясной фарш с овощами
- Гуляш говяжий
- Азу в горшочках
- Говядина, тушеная с айвой
- Зразы отбивные, тушеные
- Говядина с черносливом по-румынски
- Беф-строганов в горшочках
- Рагу из говядины со стручковой фасолью
- Говядина, тушеная с морковью
- Говядина по-матросски
- Баранина, тушеная с квашеной капустой
- Баранина, тушеная с фасолью
- Бараньи ребрышки, тушеные с рисом
- Чанахи
- Баранина с овощами
- Баранина в соусе с яблоками
- Баранина с луком
- Баранина, тушеная со шпинатом
- Баранина в яичном соусе
- Баранина, тушеная в маринаде
- Баранина, тушеная по китайски
- Долма (голубцы в виноградных листьях)
- Баранина в собственном соку
- Свинина, тушеная с картофелем
- Свинина, тушеная с капустой
- Свинина, тушеная в вине
- Рагу из свинины с помидорами
- Свинина, тушеная с рисом
- Свинина, тушеная с квашеной капустой
- Фрикадельки свиные в горшочках
- Свинина, тушеная с горохом
- Ребрышки свиные в пиве
- Свинина по-белорусски
- Запеканка из свинины в горшочках
- Свиные отбивные с черносливом
- Гуляш свиной
- Свинина в сливочном соусе
- Свинина пикантная

- Свиная голова, тушеная в чесночном соусе
- Голубцы по-молдавски
- Кролик, тушеный в сметане
- Кролик с гречневой кашей
- Жаркое из кролика
- Кролик под майонезом
- Кролик, тушеный в молоке
- Кролик, тушеный с грудинкой
- Заливное из кролика
- Кролик в горшочке
- Кролик, тушеный с муссом из фасоли

○ Раздел 3

-
- Печень
- Язык
- Почки
- Сердце
- Легкие
- Рубец
- Желудок
- Вымя
- Кишки
- Мозги
- Почки телячьи с томатами, тушеные в сметане
- Почки телячьи, тушеные с грибами
- Почки, тушеные в пиве
- Почки, тушеные под майонезом
- Печень говяжья, тушеная в сметане
- Печень телячья с шампиньонами
- Печень свиная с яблоками
- Печень свиная по-крестьянски
- Печень говяжья, тушеная в молочном соусе
- Котлеты печеночные
- Легкое говяжье тушеное
- Вымя, тушеное с яблоками
- Гуляш из вымени
- Вымя, тушеное с морковью
- Вымя в грибном соусе
- Рубец с пшенной крупой
- Рубец с гречневой кашей
- Рубец, тушеный с овощами
- Рубец, тушеный с тыквой
- Желудок говяжий тушеный
- Сердце говяжье, тушеное в томатном соусе

- Сердце говяжье тушеное
- Сердце, тушеное с картофелем
- Мясное ассорти в горшочках
- Ливер, тушеный в соусе
- Язык говяжий, тушеный в сливках
- Язык, тушеный в вине
- Мозги, тушеные в горшочке
- Мозги, тушеные в сметане
- Мозги с грибами и колбасой
- Пельмени из легкого в горшочке
- Пельмени с говядиной и свининой
- Пельмени с печенью в грибном соусе
- Печеночный паштет в горшочке

○ Раздел 4

-
- Курица в сметане
- Курица с рисом
- Курица с фасолью
- Курица, тушеная с чесноком
- Курица, тушеная в винном соусе
- Курица с шампиньонами
- Курица, тушеная с пряностями
- Цыпленок, тушеный с апельсинами
- Цыпленок, тушеный с белыми грибами
- Рагу куриное с кабачками
- Чахохбили из курицы
- Гуляш куриный
- Куриные окорочка, тушеные в майонезе
- Куриные окорочка, тушеные в томатном соусе
- Индейка с капустой
- Индейка, тушеная с помидорами
- Индейка в лимонно сметанном соусе
- Утка с яблоками в горшочках
- Утка, тушеная с баклажанами
- Утка, тушеная с морковью и репой
- Утка тушеная
- Утка с топинамбуром
- Рагу из утки
- Фаршированная гусиная шейка
- Гусь, тушеный в красном вине
- Гусь с рисом и грецкими орехами

○ Раздел 5

-
- Некоторые особенности обработки рыбы

- Рыба, тушеная с овощами
- Рыба, тушеная в пиве
- Окунь, тушеный в сметане
- Хек под белым соусом
- Сом под майонезом
- Рагу рыбное
- Рыба, тушеная с помидорами
- Скумбрия, тушеная с луком
- Судак, тушеный в горшочках
- Рыба, тушеная с шампиньонами
- Сардины, тушеные с чесноком
- Осетрина, тушеная с лимоном
- Треска, тушеная в молоке
- Лосось под майонезом
- Тефтели рыбные в томатном соусе
- Рыба, тушеная со шпинатом
- Тресковые котлеты в горшочке
- Тельное тресковое
- Форель тушеная
- Форель в горшочке
- Минтай, тушеный с овощами
- Тефтели рыбные в сметанном соусе
- Окунь, тушеный со свеклой
- Пикша, тушеная с помидорами
- Карасики, тушеные с яблоками
- Камбала с морковью и репой
- Лосось тушеный
- Карп тушеный
- Судак, тушеный с яблоками
- Тунец в огуречном соусе
- Треска, тушеная с квашеной капустой
- Щука в чесночном соусе
- Щука, тушеная со свеклой
- Рыба ледяная с цветной капустой
- Зубатка, тушеная с фасолью
- Окунь, тушеный с морской капустой
- Тефтели рыбные с крапивой
- Филе окуня с зеленью и томатами
- Треска, тушеная с луком пореем
- Рыба соленая, тушеная с овощами
- Скумбрия, тушеная с болгарским перцем
- Рыба с грибами в горшочке
- Окунь, тушеный с яблоками
- Солянка рыбная

- Рыба, тушеная в горчичном соусе
- Рыба, тушеная в кефире
- Минтай, тушеный с помидорами
- Пельмени рыбные
- Запеканка из трески
- Окунь, тушеный с мясом и грибами
- Рыба, тушеная по белорусски
- Рыба с шампиньонами в огуречном рассоле

○ Раздел 6

-
- Блюда из картофеля
- Картофель, тушеный в сметане
- Картофель, тушеный с кабачками
- Картофель, тушеный с морковью
- Картофель, тушеный с морковью и репой
- Картофель, тушеный с кабачками и баклажанами
- Картофель с маслинами и томатами
- Картофель, тушеный с черносливом
- Картофель, тушеный с баклажанами
- Картофель, тушеный с луком пореем
- Картофель по матросски
- Запеканка сборная
- Картофель, тушеный с мясом и морковью
- Картофель, тушеный с печенью
- Картофель, тушеный со свекольной ботвой
- Картофель, тушеный с капустой
- Картофель, фаршированный мясом
- Картофель, фаршированный сельдью
- Картофель, фаршированный горохом
- Картофель, фаршированный рисом
- Картофель, фаршированный грибами
- Картофельные клецки, фаршированные рыбой
- Драники, тушеные с салом
- Картофель, тушеный с потрохами
- Картофель, тушеный с ветчиной и сыром
- Картофельная запеканка с квашеной капустой
- Картофель, запеченный в яично молочной смеси
- Картофель с брынзой и простоквашей
- Картофель, тушеный с фасолью
- Картофель, тушеный с помидорами
- Картофель, тушеный с колбасой
- Картофель по французски
- Картофельная запеканка по венгерски

- Картофельная запеканка с тыквой
- Картофель по румынски
- Картофельные оладьи, фаршированные мясом
- Картофель, фаршированный творогом
- Картофельно-творожные цепелины
- Зимний аромат в горшочках
- Бабка картофельная со свининой
- Картофель, тушеный с грибами
- Картофель, тушеный с копченой грудинкой
- Пельмени картофельные с крапивой

○ Раздел 7

-
- Голубцы с мясом
- Голубцы с морковью и сладким перцем
- Голубцы с рисом, луком и сельдереем
- Голубцы с морковью и репой
- Голубцы с картофелем
- Голубцы с шампиньонами
- Голубцы с творогом
- Голубцы с творогом и гречневой кашей
- Голубцы с грибами и яйцами
- Голубцы ленивые
- Капуста по марийски
- Капуста с яйцами
- Капуста, тушеная в томатном соусе
- Капуста, тушеная с грибами
- Капуста, запеченная с томатами
- Капуста, запеченная с сыром
- Капуста, запеченная с рыбой и грибами
- Капуста краснокочанная, тушеная с фасолью
- Кольраби, тушеная в сметане
- Кольраби с морковью в молочном соусе
- Цветная капуста, тушеная в молоке
- Капуста цветная с ветчиной
- Капуста цветная запеченная
- Капуста брокколи, тушеная с творогом
- Капуста брюссельская, тушеная в горшочке
- Капуста, тушеная в горшочке
- Селянка

○ Раздел 8

-
- Морковь, тушеная с горохом
- Морковь, тушеная в яично молочной смеси
- Морковь с тыквой, тушеные в молоке

- Морковь, тушеная в горшочке
- Морковь, тушеная с рисом
- Рагу овощное

- Раздел 9
  -
  - Свекла, тушеная с квашеной капустой
  - Голубцы свекольные с мясом и овощами
  - Голубцы свекольные с творогом и овощами
  - Свекла, тушеная с луком в сметане
  - Свекла, тушеная с морковью в сметане
  - Свекла, фаршированная яблоками и творогом
  - Свекла, фаршированная мясом
  - Свекла, тушеная с яблоками
  - Свекла, тушеная в горшочке
  - Свекла, тушеная с мясом
- Раздел 10
  -
  - Рагу из тыквы
  - Тыква, запеченная с сыром
  - Тыква с яйцами
  - Тыква, тушеная в сметане
  - Тыква, тушеная с фасолью
  - Тыква, тушеная с яблоками
  - Тыква, тушеная в сливках
  - Тыква со сладким перцем
  - Тыква, тушеная в молоке
  - Тыква, тушеная с топинамбуром
  - Тыква, запеченная с лапшой
- Раздел 11
  -
  - Перец болгарский, фаршированный мясом
  - Перец болгарский, фаршированный овощами
  - Перец болгарский, фаршированный морковью и репой
  - Перец, фаршированный рисом и грибами
  - Перец болгарский, фаршированный баклажанами
  - Перец, запеченный с яйцами и брынзой
  - Перец, запеченный с молоком и сыром
  - Перец, тушеный в молоке
  - Перец, тушеный в томате
  - Перец, фаршированный сардинами
  - Лечо в горшочке
  - Гуляш из перца

- Перец, фаршированный картофелем с овощами
- Перец, фаршированный брынзой и творогом
- Зеленые помидоры с чесноком
- Помидоры, запеченные с творогом
- Помидоры, запеченные с яйцами
- Помидоры по домашнему

○ Раздел 12

-
- Кабачки, тушеные с грибами
- Кабачки, тушеные с помидорами
- Кабачки, тушеные с помидорами и брынзой
- Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью
- Кабачки, фаршированные овощами
- Кабачки, запеченные с сыром
- Плакия кабачковая
- Кабачки ленивые
- Кабачки, тушеные с морской капустой
- Болгарская мусака
- Баклажаны тушеные
- Баклажаны по итальянски
- Рагу овощное с баклажанами
- Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом
- Баклажаны, тушеные с томатами
- Баклажаны запеченные
- Баклажаны с чесноком
- Баклажаны, тушеные в сметане

○ Раздел 13

-
- Шпинат, тушеный в молоке
- Пюре шпинатное
- Шпинат, тушеный в сметане
- Шпинат с яйцами
- Щавель тушеный
- Щавель, тушеный с луком

○ Раздел 14

-
- Зеленая фасоль тушеная
- Фасоль стручковая, тушеная в сметане
- Фасоль с сосисками и помидорами
- Фасоль, тушеная в томатном соусе
- Фасоль, тушеная с картофелем
- Зеленый горошек, тушеный с рисом и грибами
- Зеленый горошек тушеный

- Чечевица, тушеная с копченой грудинкой

- Раздел 15
  -
  - Подберезовики в сметане
  - Лисички тушеные
  - Боровики, тушеные в сливках
  - Сморчки запеченные
  - Сушеные боровики с картофелем
  - Грибы, тушеные в масле
  - Гуляш грибной
  - Грибы, запеченные с мясом
  - Лисички в сметане
  - Солянка грибная
  - Грибы, запеченные с яйцами
  - Жаркое из грибов
  - Шампиньоны, фаршированные белыми грибами
  - Грибы, фаршированные творогом
  - Жульен из боровиков в горшочках
  - Грибная запеканка
  - Грибная запеканка по-деревенски
  - Грибы, тушеные с рисом
  - Лисички с яблоками
  - Грибы в горчичном соусе
  - Соленые грибы тушеные
  - Грибы, запеченные с макаронами
  - Грибы, тушеные с картофелем
  - Вешенки тушеные
  - Опята с фасолью
  - Пельмени яично грибные
  - Вареники с фасолью и лисичками
- Раздел 16
  -
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша гречневая крутая
  - Каша гречневая пуховая
  - Каша гречневая размазня
  - Каша гречневая с курагой и черносливом
  - Каша гречневая с курицей
  - Каша гречневая с грибами
  - Каша рисовая с томатом и сыром
  - Каша рисовая с морковью
  - Каша рисовая с черносливом
  - Каша рисовая с цветной капустой
  - Каша рисовая с тыквой

- Рис по болгарски
- Рис по итальянски
- Рис с грибами на мясном бульоне
- Каша рисовая с сушеными грибами
- Рис с грибами по-болгарски
- Рис с медом
- Рис с изюмом
- Рис с вином
- Рис с фасолью
- Кутья рисовая
- Каша рисовая со взбитыми сливками
- Каша овсяная с овощами
- Каша овсяно рисовая
- Каша пшенная
- Каша пшенная с морковью и яблоками
- Каша пшенная с тыквой
- Каша пшенная с фасолью и овощами
- Каша пшенная с белыми грибами
- Каша перловая с луком и морковью
- Каша перловая с кальмарами
- Каша перловая с кабачками и помидорами
- Каша перловая с горохом
- Каша ячневая по старинному
- Каша ячневая с капустой
- Каша ячневая с грибами
- Каша ячневая с картофелем
- Каша манная с тыквой
- Каша манная с морковью
- Сочиво пшеничное
- Каша из дробленой пшеничной крупы

○ Раздел 17

-
- Плов по-узбекски
- Плов по-ферганси
- Плов из телятины
- Плов куриный
- Плов грибной
- Плов с сельдереем
- Плов с болгарским перцем
- Плов картофельный

Готовим в горшочках
Автор-составитель Калугина Л.А.
при участии Кожемякина Р.Н

Введение

Глиняный горшок – самая древняя кухонная посуда. Поэтому, несмотря на огромный арсенал современной посуды, в обществе снова возник интерес к глиняным горшочкам, т. е. интерес к более естественному способу приготовления пищи.

Процесс приготовления пищи в горшочках приобретает щадящий режим. Стенки глиняного горшочка, медленно и равномерно прогреваясь, создают мягкие условия тепловой обработки – томление, при котором в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества и витамины, образуются новые вкусовые и ароматические вещества. Процесс приготовления пищи в порционных горшочках имеет и еще одно немаловажное преимущество – сохраняется энергетическая структура блюда, создавшаяся в результате приготовления, что также крайне важно для организма человека.

Горшочки бывают разных размеров – на одну или две порции и большие – на несколько порций. Необходимо помнить, что горшочки очень хрупкие и не выносят большого перепада температур, их нельзя ставить горячими на холодную поверхность и холодными – в горячую печь.

Глиняные горшочки подходят для приготовления только в духовке или в печи, их нельзя ставить на открытый огонь или электроконфорку – могут лопнуть. Горшочки с пищей помещают в холодную печь и затем постепенно нагревают. В горячую печь можно ставить только в том случае, если содержимое горшочков тоже горячее. Перед использованием новые горшочки необходимо закалить. Для этого их до краев наполняют холодной водой и выдерживают не менее 1 часа, затем помещают в печь или духовку и нагревают до закипания воды, дают воде прокипеть 5 минут, вынимают из печи и оставляют до полного охлаждения. Если ваши горшочки не покрыты глазурью, то эту процедуру нужно выполнять перед каждым приготовлением. В противном случае многочисленные поры горшочка будут значительно поглощать жидкость блюд и нарушать технологию приготовления.

Сейчас в продаже появились огнеупорные керамические горшочки, они тоже довольно хрупкие, но их можно использовать и в микроволновой печи, только предварительно проверить, как поведет себя пустой горшочек при максимальной мощности микроволновой печи. Если он не будет давать искрений и не лопнет после нагревания в ней – значит, можно использовать. Однако, сочетание глиняного горшочка и микроволновой печи –

это взаимно исключающие вещи, т. к. сам процесс нагревания в них совершенно противоположен. Если глиняные горшочки сохраняют природную энергетическую структуру пищи, то микроволновая печь, наоборот – разрушает, создает деструктуризацию пищи. Поэтому их взаимное сочетание весьма нецелесообразно.

В горшочках можно готовить мясные, рыбные, овощные и грибные блюда, супы и каши.

Особенно хорошо получаются национальные русские блюда – щи, рассыпчатые воздушные каши, солянки, грибы – рецептура которых изначально сформировалась на приготовлении именно в глиняных горшках. Проявив небольшую изобретательность – вместо глиняной крышки сделать хлебную – и на обед можно получить не только свежие щи «с пылу с жару», но и свежий хлеб.

Для приготовления хлебной крышки подойдут как пресное, так и дрожжевое тесто. Замесив и раскатав тесто, вырезают лепешку, накрывают ею горлышко горшка, а края теста загибают вниз и закрепляют на горлышке. Сверху тесто смазывают растительным маслом. Такую крышку нужно делать не ранее, чем за 30 минут до окончания приготовления основного блюда. Получается необычно и очень красиво, а испеченный хлеб приобретает своеобразный аромат.

Уход за горшочками несложен, они легко моются мягкими моющими средствами для посуды, а подгоревшая пища удаляется с помощью нагревания в духовке горшочка с водой, слегка подкисленной уксусом.

Раздел 1
Бульоны и супы

Супы занимают традиционно важное место в питании человека. Готовят супы на различных бульонах: мясных, костных и мясокостных, рыбных, грибных или на отварах: овощных, крупяных, фруктовых, а также на молоке, кефире, простокваше и квасе. Бульоны мясные, костные и мясокостные, а также рыбные и грибные содержат белковые экстрактивные вещества, повышающие отделение пищеварительных соков и улучшающие аппетит и пищеварение. Причем, самые наваристые бульоны с большим содержанием экстрактивных веществ получаются из мяса и костей взрослых животных. Для этих целей хорошо подходят мясо и кости грудинки, покромки, а также лопаточная и подлопаточная часть.

Для приготовления бульона из птицы используют целые тушки или их субпродукты.

Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород, судака, морского окуня, хека, зубатки, путассу. Перед варкой рыбного бульона из голов удаляют жабры и глаза. Крупные головы осетровых разрубают на части, отделяют плавники, обдают кипятком, затем промывают холодной водой и варят, положив куски головы и плавники в холодную воду. Примерно через час после начала варки головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить еще некоторое время.

Грибной бульон варят из свежих или сушеных грибов. Свежие грибы перебирают, тщательно промывают, пластинчатые грибы еще и замачивают на 30–40 минут, затем снова промывают, заливают холодной водой и варят. Белые грибы не замачивают, их достаточно промыть и обдать 2–3 раза кипятком, залить холодной водой и варить. Сушеные грибы сначала промывают проточной водой, затем замачивают на 3–4 часа и только после этого варят.

В бульоны кладут разнообразные продукты: овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, а мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Каждый продукт закладывается в бульон с учетом времени его варки. Супы и бульоны обогащают различными специями, ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но и обладают разнообразными комплексами соединений, стоящих на страже здоровья человека. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, петрушка,

сельдерей, улучшают вкус, аромат и внешний вид блюда. Для сохранения ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в масле или жире.

Зеленые приправы используют не только в свежем виде, но и в консервированном или засушенном состоянии, причем правильно высушенные растения полностью сохраняют свои полезные свойства. Наиболее распространенными и ценными зелеными приправами являются петрушка, укроп и сельдерей. Неплохо обогащать первые блюда и дикорастущими растениями, такими как крапива, лебеда, сныть, мята. Зелень петрушки и ее корень обладают очень ценным комплексом биологически активных соединений, способствующих укреплению кровеносных сосудов и улучшающих работу всей эндокринной системы. В народной медицине петрушка широко применяется при воспалительных процессах и камнях в почках и мочевом пузыре.

Укроп оказывает благотворное влияние на весь организм, нормализуя его физиологические процессы. Благодаря разнообразию эфирных соединений он очень полезен для органов пищеварения.

Для современного человека, употребляющего достаточно много очищенных, рафинированных продуктов и в связи с этим накопившего приличные запасы отложений органического кальция в различных местах своего организма, крайне необходим сельдерей, активно способствующий растворению и выводу из организма этих отложений.

Широко применяются такие пряности как лавровый лист, душистый перец, молотый красный и черный перец. Пряности не только придают блюдам приятный вкус и аромат, но и обладают широким спектром противопаразитарного действия. Все они губительно действуют на многие виды опасных для человека микроорганизмов, возбудителей заболеваний. Особенно эффективен в этом отношении чеснок. Содержащийся в чесноке микроэлемент селен значительно усиливает работу иммунной системы. Кроме этого, чеснок содержит еще много редчайших микроэлементов, таких как германий, кобальт и ванадий, препятствующих возникновению онкозаболеваний и способствующих очистке организма от опасных токсинов, попавших в организм радионуклидов. Мощные комплексы природных соединений чеснока делают его практически универсальным – всем известны могучие антисклеротические и адаптогенные свойства чеснока, противоглистные и болеутоляющие и т. д.

В супы можно вводить все овощи в любых сочетаниях. Для сохранения витаминов и других полезных веществ необходимо не

допускать бурного кипения, а также повторных разогреваний овощных супов.

Щи – национальное русское блюдо. Готовят щи на мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном и крупяном отваре. В качестве основной заправки используется свежая или квашеная белокочанная капуста, можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная свекла. Это блюдо широко распространено в южных и центральных районах России. Свеклу для борща тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в жире или масле. Борщи готовят на таких же бульонах как и щи, а свекла придает борщу сладковатый вкус. Для сохранения цвета свеклы в процессе ее варки в борщ добавляют кислоту – уксус, лимонную кислоту, томатную пасту или квас; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус.

К щам и борщам хорошо подавать ватрушки, пампушки, пирожки, а также свежую зелень, чеснок и сметану.

Рассольники тоже готовят на мясных, рыбных и грибных бульонах, рассольники могут быть и вегетарианскими. Главной составной частью этих вкусных супов являются соленые огурцы и белые коренья (петрушки, сельдерея, пастернака). Для остроты вкуса добавляют процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Подают рассольники с ватрушками и пирожками, сметаной и свежим укропом, а для рассольников на рыбном бульоне очень хорошо подойдут пирожки с рыбой.

Суп мясной

Компоненты

Свинина с косточкой – 200 г Говядина с косточкой – 200 г Вода – 1,5 л Морковь средняя – 1 шт. Картофель – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 50 г Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения, снять пену и продолжать варить на слабом огне до полной готовности мяса, примерно за 30 минут до окончания варки бульон необходимо посолить.

Готовый бульон процедить и разлить в горшочки. Остальные компоненты супа нужно равномерно распределить между горшочками.

Картофель и морковь почистить и нарезать небольшими кубиками.

Лук почистить и нарезать полукольцами.

Мясо отделить от костей и сухожилий, нарезать небольшими кубиками.

Морковь и лук пассеровать в сливочном масле до полуготовности.

Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения, в кипящий бульон каждого горшочка положить картофель, кусочки мяса и морковь с луком, довести суп до кипения, убавить температуру до 150 градусов и прогревать 10–15 минут, затем добавить зелень и прогреть еще 10–15 минут.

Подавать в горшочках.

Суп грибной с крольчатиной

Компоненты

Мясо кролика – 500 г Сало свиное – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский красный – 2 шт. Грибы белые свежие – 400 г Мука – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать. Сало нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду и растопить.

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сале до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом, переложить в большой керамический горшок, добавить нашинкованные грибы и перец, муку, растертую с томатной пастой, соль и пряности, залить горячей водой и вином.

Заполненный горшок накрыть, поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности мяса.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп гороховый

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Горох – 1 стакан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Корень сельдерея – 50 г Петрушка сухая измельченная – 1 столовая ложка Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Мясо отварить обычным способом до полной готовности, горячий бульон процедить и разлить в горшочки.

Разогреть духовку, поставить туда горшочки с горячим бульоном и довести до кипения.

Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кубиками.

Овощи почистить и нашинковать соломкой, лук почистить и нарезать полукольцами.

Нашинкованные овощи тушить в масле почти до полной готовности.

В кипящий в горшочках бульон равномерно добавить набухший горох, довести до кипения, убавить температуру духовки до 150 градусов и прогревать 25–30 минут, затем добавить тушеные овощи, измельченное мясо, специи и пряности и варить суп еще 10–15 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Суп гороховый с фасолью вегетарианский

Компоненты

Горох – 1 стакан Фасоль – 1 стакан Вода – 2 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло топленое – 3 столовые ложки Капуста белокочанная – 200 г Перец душистый – 5–6 горошин Укроп сухой – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, затем горох и фасоль положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности, откинуть на сито и протереть. Если получилась густая масса – разбавить кипятком, размешать, разлить в горшочки и поставить в духовку.

Морковь, лук и корень сельдерея почистить, измельчить и пассеровать в растительном масле до полуготовности.

Капусту нашинковать соломкой и обдать кипятком. В горшочки с горохово-фасолевым пюре равномерно добавить пассерованные овощи с маслом, капусту, пряности, соль и укроп. Варить 10–15 минут.

Подавать в горшочках с ржаными сухариками, в каждый горшочек можно добавить по кусочку сливочного масла.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 500 г Фасоль зеленая стручковая – 300 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить до полуготовности обычным способом.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

Говядину вынуть из бульона и острым ножом разрезать на небольшие кусочки, разложить в горшочки, добавить пассерованный лук, нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки фасоли, залить бульоном, посолить. Заполненные горшочки поставить в печь, довести бульон до кипения и варить суп до готовности. Перед окончанием варки в суп положить измельченную зелень.

Суп с фасолью по болгарски

Компоненты

Фасоль белая – 1 стакан Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Корешок сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мята – 2 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в подсоленной воде на 7–8 часов. Затем воду слить, фасоль положить в большой глиняный горшок, залить холодной водой. Заполненный горшок накрыть и поставить в духовку, довести фасоль до кипения.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и добавить в кипящую фасоль вместе с растительным маслом. Варить до полуготовности фасоли.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и в конце варки добавить в суп. Варить еще 10–15 минут.

Готовый суп посолить и заправить измельченной мятой.

Суп-пюре гороховый на грибном бульоне

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Горох – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох хорошо промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить холодной водой и отварить до готовности обычным способом в небольшом количестве воды.

Грибы предварительно размочить и отварить также до готовности в небольшом количестве воды обычным способом.

Овощи почистить, мелко нарезать и потушить в масле до готовности.

Гороховый и грибной бульоны слить в одну кастрюлю и размешать, а горох, грибы и овощи соединить вместе и размешать блендером до пюреобразного состояния.

В порционные горшочки налить бульон и равномерно добавить овощное пюре, посолить и поперчить, заполненные горшочки поставить в духовку, постепенно нагревая, довести суп до кипения и проварить 5 минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп чечевичный

Компоненты

Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чечевица – 1 стакан Вода – 1,5 л Масло растительное – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в 1 л воды. Лук и морковь почистить, нарезать и пассеровать в масле до полуготовности.

С чечевицы слить воду, в большой глиняный горшок налить 1,5 л свежей воды, поставить его в духовку, довести до кипения.

В кипящую воду положить чечевицу, нарезанный кубиками картофель, пассерованные лук и морковь, посолить и варить 15–20 минут.

Подавать со сливочным маслом и свежей зеленью.

Суп с бараниной

Компоненты

Бараньи ребрышки – 700 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь среднего размера – 1 шт. Картофель – 2 шт. Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину, предварительно обжарив в собственном жире, отварить обычным способом до полной готовности.

Бульон процедить и разлить в горшочки, поставить в духовку и довести до кипения.

Баранину отделить от костей и мелко нарезать. Овощи почистить, морковь и картофель нашинковать соломкой, лук нарезать полукольцами.

Морковь и лук пассеровать в жире, полученном при обжаривании баранины.

В кипящий в горшочках бульон равномерно добавить картофель, перебранный и промытый рис, пассерованные овощи и измельченную баранину, варить 15–20 минут, понизив температуру духовки до 150 градусов, за 5 минут до окончания варки добавить специи и пряности.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Бозбаш

Компоненты

Баранина – 500 г Горох лущеный – 1 стакан Картофель – 500 г Яблоки – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Мясной бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарубить на небольшие кусочки, залить холодной водой и отварить до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Горох предварительно замочить в холодной воде, лучше на ночь, затем воду слить, налить свежую и отварить до полуготовности, горох вместе с отваром перелить в керамический горшок, положить кусочки отварной баранины, добавить процеженный мясной бульон, пассерованный лук, нарезанный кубиками картофель и яблоки, томатную пасту, соль и перец. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 25–30 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Суп-харчо в горшочках

Компоненты

Грудинка баранья – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Помидоры свежие – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Сливы маринованные – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать небольшими кусочками, примерно по 3–4 куска на порцию, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить обычным способом 1–1,5 часа, периодически снимая пену.

Затем мясо вынуть, бульон процедить. В большой глиняный горшок положить куски мяса, мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, промытый рис, кислые сливы, соль и перец, залить горячим бульоном. Заполненный горшок накрыть, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 30 минут.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с растопленным маслом, добавить томатную пасту и обжарить.

За 10 минут до окончания варки супа добавить в него обжаренные с томатной пастой помидоры.

Подавать со свежей зеленью.

Суп-харчо куриный

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 500 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 1,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Кинза – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 2 л Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон слить, а кусочки курицы переложить в керамический горшок.

Лук почистить и нашинковать, добавить к кусочкам курицы, положить масло и налить немного бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить курицу 15 минут. Затем, при помешивании всыпать муку и продолжить тушение еще 10 минут.

Помидоры отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Грецкие орехи растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый бульон.

В горшок с тушеной курицей добавить протертые помидоры, толченые орехи, растертый чеснок, корицу, перец и соль, лавровый лист и зелень, залить процеженным бульоном.

Горшок с супом накрыть, поставить в духовку и варить блюдо еще 10–15 минут.

Шурпа

Компоненты

Говядина – 500 г Картофель – 750 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно сварить мясной бульон. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе 5 минут.

Подготовленное мясо с морковью и луком сложить в большой глиняный горшок, залить мясным бульоном. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в кипящий бульон, посолить, поперчить и продолжать варить суп еще 20 минут.

Суп с молодой телятиной

Компоненты

Телятина – 500 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский – 2 шт. Вода – 1,5 л Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену и немного проварить. Мясо вынуть из бульона, остудить и нарезать маленькими кусочками, разложить в горшочки, добавить нарезанный кольцами лук, нарезанный кубиками картофель, измельченный перец и зелень, залить горячим процеженным мясным бульоном, посолить, поставить в печь и варить до готовности.

Кулеш

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину отварить обычным способом, посолив перед окончанием варки. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

На всем количестве бульона сварить пшено до полной готовности и разлить по горшочкам, равномерно распределяя сваренное пшено.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и тоже положить в горшочки, заполненные горшочки поместить в духовку, прогреть и варить содержимое 30 минут, убавив температуру.

Отдельно на сковороде поджарить измельченное сало, положить в него лук, нарезанный полукольцами и измельченные коренья и пассеровать до полуготовности.

В каждый горшочек равномерно выложить пассерованные овощи с салом и отварное мясо, варить суп еще 5–7 минут.

Подавать в горшочках с измельченной свежей зеленью.

Кулеш грибной

Компоненты

Грибы свежие белые – 500 г Пшено – 250 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, ошпарить кипятком, затем отварить, готовые грибы вынуть из отвара и нашинковать. Отвар процедить и довести до кипения.

В большой керамический горшок положить промытое пшено, залить кипящим грибным отваром, поставить в духовку и варить 15–20 минут. Затем добавить мелко нарезанный картофель и продолжать варить.

Лук почистить, нашинковать, вместе с грибами обжарить в растительном масле и положить в кулеш, помешать и проварить еще 5–7 минут.

Суп прибалтийский

Компоненты

Свинина постная – 500 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и отварить в 1 л воды почти до готовности обычным способом.

Лук и морковь почистить и мелко нарезать, пассеровать в свином жире.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Отварную свинину разложить в горшочки, залить горячим процеженным бульоном, равномерно добавить горячую сыворотку, картофель, пассерованные овощи, пряности и соль.

Горшочки поставить в духовку и варить суп до готовности овощей. Незадолго до окончания варки добавить в каждый горшочек зелень.

Подавать с гренками из ржаного хлеба.

Суп с гречневой крупой

Компоненты

Говядина с косточкой – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 3 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Гречка – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, убавить огонь, снять пену и варить до полной готовности, за 20 минут до окончания варки бульон посолить.

Готовое мясо вынуть, бульон процедить и разлить в горшочки.

Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, варить 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки почистить и измельчить, пассеровать в масле до полуготовности. Отварное мясо отделить от костей и нарезать соломкой.

В горшочки с проваренной гречкой и картофелем положить пассерованные овощи, мясо, пряности, измельченную зелень и растертый чеснок. Варить 5-10 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Суп кукурузный

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Бульон разлить в порционные горшочки, поставить в печь и довести до кипения.

Овощи и корешки почистить, измельчить и пассеровать на сковороде в масле.

Горячий бульон в горшочках заправить пассерованными овощами, всыпать равномерно в каждый горшочек кукурузу, поперчить и посолить, поставить в горячую печь и варить 15–20 минут. Картофель почистить, нарезать кубиками и добавить в суп, варить еще 15–20 минут.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Курица – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель – 50 г Масло сливочное – 50 г Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения на сильном огне, огонь убавить, снять пену и варить до полной готовности, за несколько минут до окончания варки бульон посолить.

Курицу вынуть, отделить от костей и мелко нарезать. Бульон процедить и разлить в горшочки, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь и лук почистить, измельчить и пассеровать в масле до полуготовности.

Картофель почистить и нарезать кубиками. В кипящий в каждом горшочке бульон равномерно положить картофель, пассерованные овощи и вермишель, варить 15 минут, немного убавив температуру, затем добавить измельченное мясо и зелень со специями и пряностями и варить еще 5-10 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Суп с куриными фрикадельками

Компоненты

Филе курицы – 300 г Бульон куриный – 1,5 л Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Крупа манная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриное филе пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, посолить, перемешать и сформировать маленькие фрикадельки.

Морковь и лук почистить, измельчить и пассеровать в масле.

Болгарский перец и помидоры мелко нарезать. В горшочки налить процеженный бульон, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий бульон положить фрикадельки, перец, помидоры, пассерованные овощи, зелень и пряности, посолить.

Горшочки поставить в духовку и варить фрикадельки, как только они всплывут, проварить еще некоторое время.

Суп куриный с рыбой и грибами

Компоненты

Филе окуня – 300 г Бульон куриный – 1 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, измельчить и пассеровать в масле.

Филе рыбы и грибы нарезать небольшими кусочками.

В горшочки разлить горячий куриный бульон, равномерно добавить кусочки рыбы и грибов, пассерованные овощи, посолить.

Заполненные горшочки поставить в духовку и варить суп до готовности рыбы и грибов.

Незадолго до окончания варки в каждый горшочек добавить сметану и немного зелени.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить обычным способом до готовности, мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками, разложить в горшочки.

Шампиньоны мелко нарезать и обжарить в масле, добавить измельченные морковь и лук и еще раз прожарить в масле, грибы с овощами разложить в горшочки, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, залить процеженным бульоном, поперчить и посолить.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком, полученную смесь разложить в горшочки, посыпать измельченным укропом. Заполненные горшочки поставить в печь, довести суп до кипения и варить до готовности всех компонентов.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Бульон куриный с овощами

Компоненты

Цыпленок – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Репа – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста савойская – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать кружочками, савойскую капусту бланшировать в кипятке.

Цыпленка разрезать на куски и положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанные овощи, бланшированную капусту, посолить и залить горячим процеженным бульоном, добавить топленое масло. Горшок закрыть крышкой и поставить в духовку на 35–40 минут.

Суп утиный

Компоненты

Утка – 0,5 тушки Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Грибы сушеные – 3–4 шт. Крупа перловая – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в воде. Утку разрубить на куски, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 15–20 минут, периодически снимая пену.

Затем куски утки вынуть и положить в большой глиняный горшок, туда же добавить измельченные корешки петрушки и сельдерея, размоченные нарезанные грибы, промытую перловую крупу, пряности, добавить для остроты лимонный сок, посолить, залить процеженным горячим бульоном, в котором варилась утка.

Заполненный горшок накрыть, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до готовности.

Затем влить сметану и довести до кипения.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Окорочок индейки – 500 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в горячей воде на 1 час.

Окорочок индейки положить в кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, огонь убавить, пену снять и варить на слабом огне до готовности.

Отваренный окорочок вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Бульон процедить и разлить в горшочки. Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Овощи почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, картофель нарезать небольшими кубиками.

Морковь и лук пассеровать в масле 2–3 минуты. В кипящий бульон равномерно добавить картофель, отварное мясо, пассерованные овощи, пряности, рис, посолить.

Горшочки с супом поставить в горячую духовку и варить суп до готовности риса, за несколько минут до окончания варки добавить в каждый горшочек немного зелени.

Суп из рубца

Компоненты

Рубец – 500 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная – 50 г Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рубец хорошо зачистить и промыть, выдержать в холодной воде 7–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем снова промыть. Положить рубец в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения на медленном огне, затем воду слить, снова залить рубец холодной водой, посолить и на медленном огне продолжать варить 4–5 часов. По мере упаривания воды необходимо периодически подливать кипяток.

Отваренный рубец нарезать соломкой. Бульон процедить и разлить в горшочки.

Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук почистить и измельчить, пассеровать в масле до полуготовности.

Отдельно прожарить муку до золотистого цвета. В кипящий бульон равномерно положить пассерованные овощи, кусочки рубца, пассерованную муку и варить 15–20 минут.

Подавать в горшочках с зеленью и растертым с солью чесноком.

Суп с клецками из легкого

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Легкое – 200 г Яйцо – 1 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Легкое отварить в подсоленной воде обычным способом, пропустить через мясорубку, к фаршу добавить яйцо, поперчить и посолить, перемешать и вылепить клецки, обвалять в муке и слегка обжарить в масле на сковороде.

Лук почистить и нарезать полукольцами, пассеровать в масле.

Бульон разлить в горшочки, добавить пассерованный лук, перец, соль, немного лимонного сока, положить клецки и варить до готовности.

Суп из кишок

Компоненты

Кишки говяжьи – 150 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Вода – 1,5 л Сок лимонный – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В горшочки налить кипящую воду, поставить в подогретую печь и довести до кипения.

Обработанные и подготовленные кишки нарезать тонкими полосками, положить в каждый горшочек с кипящей водой, поставить в печь и варить.

Почистить картофель и лук, нарезать небольшими кубиками.

Лук пассеровать в масле. В горшочки положить пассерованный лук и картофель, посолить и поперчить, добавить лавровый лист и поставить в печь.

Муку развести в небольшом количестве воды, добавить лимонный сок и хорошо размешать. За 15–20 минут до окончания варки в суп равномерно добавить разведенную муку и варить до готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью.

Суп картофельный с потрохами

Компоненты

Потроха (кроме печени) – 600 г Картофель – 5–6 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Сало свиное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый горошком – 6–7 горошин Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить потроха обычным способом, вынуть из бульона, охладить и нарезать на кусочки. Бульон процедить. Морковь и коренья почистить, измельчить и положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и залить горячим процеженным бульоном, горшок с супом поставить в печь, довести суп до кипения и варить его до готовности овощей.

Лук мелко нарезать и пассеровать на сковороде в растопленном сале.

Перед окончанием варки суп заправить обжаренным в сале луком.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп картофельный с печенью

Компоненты

Печень говяжья – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 4 шт. Вода – 1,5 л Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

С печени удалить пленки, промыть и нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке.

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде, добавить печень и обжарить ее со всех сторон, добавить натертую на крупной терке морковь и нарезанный кольцами лук, перемешать и еще раз обжарить.

В большой глиняный горшок положить прожаренную печень с морковью и луком, нарезанный кубиками картофель, посолить, залить горячей водой. Горшок с супом поставить в печь, довести суп до кипения и варить до готовности.

Суп картофельный с копченой свининой

Компоненты

Свиная грудинка копченая – 600 г Картофель – 8-10 шт. Лук репчатый – 3 шт. Репа – 3 шт. Фасоль – 400 г Зеленый горошек в стручках – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Вода – 2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить на 6–8 часов. Грудинку отварить обычным способом до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом нарезать на куски, бульон процедить.

Овощи почистить и нарезать кубиками. В большой глиняный горшок положить подготовленные овощи – картофель, лук и репу, фасоль, куски грудинки, залить процеженным горячим мясным бульоном, добавить пряности, посолить. Горшок с супом поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 1,5–2 часа.

За 30 минут до окончания варки в суп положить горошек, а за 10 минут – нашинкованную капусту.

Суп с лисичками

Компоненты

Лисички – 500 г Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Зелень укропа – 2 пучка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности, за 15–20 минут до окончания варки положить соль по вкусу. Затем бульон слить, процедить и разлить в горшочки.

Горшочки с бульоном поставить в духовку, довести бульон до кипения.

Лук и морковь почистить, измельчить и жарить в растительном масле до полуготовности.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и грибы. Варить 15–20 минут. Перед окончанием варки в каждый горшочек добавить измельченную зелень и пряности. Выдержать 5–7 минут в выключенной горячей духовке.

Подавать в горшочках со сметаной.

Суп с лисичками и кабачками

Компоненты

Лисички – 500 г Кабачок небольшой – 1 шт. Вода – 1 л Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лисички хорошо промыть, нарезать, положить в сковороду, добавить 1 столовую ложку масла и тушить до готовности в собственном соку.

Отдельно в сковороде пассеровать очищенные и измельченные лук и корешки.

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящую подсоленную воду добавить очищенный и нарезанный кубиками кабачок, тушеные грибы и пассерованные овощи, положить лавровый лист и зелень и варить 10 минут.

Подавать со сметаной.

Похлебка с шампиньонами

Компоненты

Шампиньоны – 500 г Бульон куриный – 1,5 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Перец душистый – 5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и отварить на небольшом огне. Шампиньоны вынуть, бульон процедить и разлить в горшочки.

Горшочки поместить в духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук пасссеровать в масле до полуготовности.

В кипящий бульон равномерно положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, шампиньоны и добавить соль.

Варить 15–20 минут, за 5 минут до окончания варки положить приправы и зелень.

Подавать в горшочках.

Суп из опят

Компоненты

Опята – 500 г Вода – 1,5 л Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, хорошо промыть и нарезать, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и отварить до готовности.

Грибы вынуть, бульон процедить и налить в большой глиняный горшок.

Горшок с грибным бульоном поставить в духовку, довести бульон до кипения.

В кипящий бульон положить отваренные грибы, муку, разведенную горячим грибным бульоном и пучки зелени. Варить 10–15 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать еще 10 минут.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом.

Подавать со сметаной.

Суп перловый с грибами

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Вода – 1,5 л Крупа перловая – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка и поставить в открытой посуде на небольшой огонь для набухания.

Грибы предварительно размочить и сварить обычным способом, добавив во время варки к грибам разбухшую крупу, варить до полуготовности крупы.

Овощи и коренья почистить, мелко нарезать и пассеровать на сковороде в масле.

В горшочки равномерно разложить крупу, пассерованные овощи, залить грибным бульоном, посолить и поперчить и варить в печи до готовности.

Подавать со сметаной.

Суп с груздями

Компоненты

Грузди свежие – 600 г Картофель – 6 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Крупа манная – 4 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грузди почистить, мелко нашинковать, сложить в большой керамический горшок, залить водой, поставить в духовку, довести до кипения и варить 25–30 минут.

Почистить морковь, лук и картофель, мелко нашинковать и добавить к грибам.

Незадолго до окончания варки в суп добавить измельченную зелень, пряности, соль и всыпать тонкой струйкой манную крупу, все тщательно перемешать и проварить еще несколько минут.

Подавать со сметаной.

Суп овощной сборный

Компоненты

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Капуста цветная – 200 г Болгарский перец – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Картофель – 2 шт. Кабачок молодой маленький – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки Небольшие корешки сельдерея и петрушки – по 2 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 2 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В большой глиняный горшок налить процеженный куриный бульон, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь, лук и коренья почистить, нарезать и пассеровать в масле до полуготовности.

Белокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать.

Почистить картофель и кабачок и нарезать кубиками. Помидоры положить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками.

Болгарский перец разрезать вдоль, очистить от семян и нарезать соломкой.

В кипящий куриный бульон положить белокочанную и цветную капусту, картофель, помидоры, пассерованные овощи и варить 10 минут, затем добавить болгарский перец, кабачок и зелень и варить еще 10 минут.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в кипящий суп, туда же положить консервированный зеленый горошек и растертый с солью чеснок.

Довести до кипения, духовку выключить и выдержать суп еще 10 минут.

Подавать со сметаной.

Суп из тертого картофеля с ветчиной

Компоненты

Ветчина – 400 г Картофель – 10 шт. Яйца – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ветчину разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Затем огонь убавить, пену снять, ветчину вынуть из бульона, а горячий бульон процедить и перелить в большой глиняный горшок, туда же положить куски ветчины, пряности и соль, заполненный горшок поставить в печь и продолжать варить мясо.

Картофель почистить, натереть на крупной терке, смешать с сырыми яичными желтками и осторожно положить в горшок с кипящим бульоном, добавить масло, продолжать варить суп до полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

Суп со щавелем

Компоненты

Картофель – 5 шт. Щавель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить морковь, лук и корень петрушки, нарезать соломкой и пассеровать в масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками и сложить в большой глиняный горшок, залить кипящей водой, посолить. Горшок поставить в духовку и варить картофель. За 10 минут до окончания варки картофеля в бульон положить пассерованные овощи, варить еще 7-10 минут, затем за 5–6 минут до окончания варки супа положить нашинкованный щавель.

Подавать со сметаной.

Суп жульен

Компоненты

Морковь – 100 г Репа – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук-порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной – 2 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох предварительно замочить на ночь в холодной воде.

Все остальные овощи – морковь, репу, лук репчатый и порей, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нарезать и пассеровать в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая им потемнеть. Затем пассерованные овощи сложить в большой глиняный горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить. Заполненный горшок поставить в печь, довести суп до кипения и варить 45 минут при слабом кипении.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп луковый

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 шт. Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 3–4 шт. Лук – порей – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Укроп сушеный – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Кинза измельченная – 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон посолить и разлить в горшочки, поставить в печь и довести до кипения.

Лук репчатый и коренья почистить, измельчить и обжарить до полуготовности в масле.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно добавить обжаренные овощи и измельченный лук-порей, варить 10–15 минут. Перед окончанием варки положить в каждый горшочек пряности и зелень. Выключить духовку и выдержать суп еще минут 5–7 для большего протомления.

Подавать в горшочках с гренками из черного хлеба.

Суп из репы

Компоненты

Репа – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 3–4 шт. Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриный бульон посолить по вкусу и разлить в горшочки, поставить в печь и довести до кипения.

Лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле до полуготовности. Репу почистить и нарезать тонкими ломтиками.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить репу, пассерованные овощи и варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания варки в каждый горшочек положить пряности, растертый чеснок и зелень.

Подавать в горшочках с гренками из черного хлеба.

Суп-лапша с брынзой

Компоненты

Лапша – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 1 стакан Вода – 1 л Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить домашнюю лапшу, поджаренную на сковороде муку с маслом, добавить пряности и варить 10–15 минут.

За несколько минут до окончания варки добавить тертую брынзу и зелень.

Компоненты для домашней лапши

Мука пшеничная – 600–700 г Яйца – 3 шт. Вода – 150 г Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Муку просеять и высыпать на доску, в центре холмика сделать углубление.

В углубление вылить содержимое трех яиц, воду, положить соль и постепенно добавляя муку, вымесить тесто. Тесто готово, если при нажатии на него быстро исчезает вмятина от пальца. Раскатать в тонкий круглый пласт и слегка подсушить. Затем подсушенное тесто скатать трубочкой и нарезать кольцами. Полученную лапшу высушить на воздухе и можно долго хранить в стеклянных банках с крышкой.

Суп-лапша с грибами

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Вода – 1 л Грибы сушеные – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно замочить и отварить в небольшом количестве воды.

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить лапшу, посолить и варить 10 минут.

Затем в лапшу добавить измельченные грибы вместе с бульоном, в котором они варились, пассерованный в масле лук, положить лавровый лист и зелень и проварить еще 5–7 минут.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп томатный

Компоненты

Помидоры спелые – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Бульон куриный – 1,2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить овощи, лук и картофель нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать тонкими дольками, чеснок почистить и растереть с солью.

Морковь и лук пассеровать на сковороде в масле. В горшочки равномерно разложить все подготовленные овощи, добавить измельченную зелень и растертый чеснок, залить куриным бульоном, посолить. Заполненные горшочки поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности всех овощей.

Подавать со сметаной.

Суп морковный

Компоненты

Морковь – 4–5 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Репа – 1 шт. Вода – 1 л Сливки – 0,5 л Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и корешки почистить, нарезать колечками и отварить в подсоленной воде до готовности.

Муку размешать с небольшим количеством горячего овощного бульона.

Овощной бульон процедить и налить в большой глиняный горшок, добавить сливки, поставить в духовку и довести до кипения.

Отваренные овощи размешать блендером до пюреобразного состояния.

В кипящий бульон положить овощное пюре, разведенную муку и проварить 5–7 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать 10 минут в горячей духовке.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп овощной со шпинатом

Компоненты

Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок маленький – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Шпинат – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 3–4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь, репу и коренья почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Кабачок и картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, огурец также нарезать небольшими кубиками.

В горшочки равномерно положить картофель, измельченную цветную капусту, пассерованные овощи, соль и пряности, залить кипящей водой и поставить в духовку, варить 10 минут.

Затем добавить кабачок, огурец, измельченную зелень и шпинат, проварить 7-10 минут.

Подавать со сметаной.

Суп овсяный с отрубями по старинному

Компоненты

Любые отруби – 0,5 стакана Крупа овсяная – 1 стакан Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1,5 л Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овсяную крупу хорошо промыть и замочить на 1–2 часа в холодной воде.

Чернослив замочить в небольшом количестве горячей воды до размягчения.

В глиняный горшок налить горячую воду, поставить в слегка прогретую духовку и довести до кипения. Отруби залить кипятком, вылить в горшок с кипящей водой и парить 10–12 минут.

Затем к отрубям добавить размоченную крупу, посолить и варить 15–20 минут, сваренную крупу размешать блендером, добавить размоченный чернослив вместе с водой, в которой он вымачивался, перемешать и довести до кипения. Духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 7-10 минут.

Подавать со сливочным маслом, сливками или медом по вкусу.

Суп тыквенный с сухофруктами

Компоненты

Тыква – 500 г Сухофрукты – 200 г Вода – 1,2 л Сахар – 1 столовая ложка Корица – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Сухофрукты промыть, залить кипятком на несколько часов, затем отварить.

Тыкву очистить от кожуры и натереть на крупной терке, разложить в горшочки, залить кипятком и поставить в слегка прогретую духовку. Варить 10 минут.

Сухофрукты вынуть из отвара и мелко нарезать. В горшочки к отварной тыкве равномерно добавить измельченные сухофрукты и их отвар, немного сахара, корицу. Поставить в духовку и довести до кипения.

Суп из тыквы

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Бульон куриный – 1,2 л Сливки – 0,5 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать небольшими кусочками, разложить в горшочки, добавить нарезанный кольцами лук, измельченную зелень, залить процеженным горячим бульоном, посолить и поперчить. Заполненные горшочки поставить в печь, довести суп до кипения и варить до готовности.

Затем добавить в каждый горшочек немного сливок, поставить в печь и опять довести до кипения.

Суп из проросшей пшеницы

Проросшая пшеница очень полезна, она укрепляет иммунную систему и оказывает стимулирующее действие на физиологические функции организма, увеличивая его энергетику.

Чтобы получить проросшие зерна, пшеницу нужно перебрать, промыть и обсушить салфеткой, затем зерна поместить в 2–3 слоя в широкую посуду и увлажнить (но не заливать водой), сверху накрыть влажной салфеткой. Через 1–2 дня появляются ростки, для употребления в пищу они не должны превышать 1–2 мм, в противном случае целебные свойства проростков ослабевают.

В результате проращивания пшеницы содержание витаминов в ней увеличивается во много раз, особенно витамина Е, одновременно увеличивается и концентрация необходимых человеку микроэлементов.

Компоненты

Пшеница проросшая – 0,5 стакана Бульон овощной – 1,2 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки

Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить, лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками.

Подготовленные морковь и лук пассеровать в сливочном масле.

В керамические горшочки разлить горячий овощной бульон, равномерно добавить картофель, пассерованные овощи, проросшую пшеницу и посолить.

Заполненные горшочки поставить в духовку и варить суп до полной готовности пшеницы. За несколько минут до окончания варки в каждый горшочек добавить немного зелени.

Подавать со сметаной.

Уха бурлацкая

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 1 кг Крупная речная рыба – 300–400 г Вода – 2,5 л Картофель – 4–5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – 2 пучка Зеленый лук – 2–3 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую и крупную рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры, крупную рыбу разрезать на куски. Мелкую и куски крупной рыбы положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 30–40 минут.

В конце варки в уху нужно добавить соль и пряности. Рыбу осторожно вынуть из бульона, а бульон процедить и вылить в глиняный горшок. Горшок с рыбным бульоном поставить в печь или духовку и довести бульон до кипения. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, отварную рыбу, измельченную зелень петрушки, заправить сливочным маслом, довести до кипения и дать ухе протомиться 10–15 минут.

Подавать с зеленым луком.

Суп из речной рыбы

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 2 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 2 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи и выпотрошить, разрезать на несколько кусков, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения, затем снять пену и варить на медленном огне до полной готовности, перед окончанием варки бульон нужно посолить.

Рыбу вынуть, бульон процедить и разлить в горшочки. Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле до полуготовности.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и пряности. Варить 10–15 минут. Перед окончанием варки положить в суп куски карпа.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Суп рыбный с огурцами

Компоненты

Салака свежая – 400 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Крупа перловая – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Квас – 0,8 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле. Рыбу очистить от голов, хвостов и костей.

Перловую крупу промыть и отварить обычным способом в кастрюле до полуготовности в небольшом количестве воды, затем к крупе добавить нарезанную соломкой морковь и картофель, пассерованный лук и немного проварить.

В большой глиняный горшок переложить содержимое кастрюли, добавить подготовленную рыбу, нарезанный кубиками соленый огурец, пряности, соль, залить кипящей водой. Заполненный горшок поместить в духовку, довести суп до кипения и варить до готовности.

Подавать со сметаной и зеленью. Можно добавить в тарелки по вкусу и квас с хреном.

Для приготовления кваса с хреном необходимо взять:

Корни хрена – 60 г Квас – 0,8 л Корни хрена натереть на терке, залить квасом и выдержать несколько часов.

Суп с фрикадельками из рыбы

Компоненты

Рыба морская – 800 г Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Яйцо – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить головы, плавники, хвосты и кости. Из костей и головы сварить бульон, процедить.

Через мясорубку пропустить филе рыбы, вымоченный в молоке и отжатый хлеб, очищенный лук, фарш посолить и поперчить, добавить сырое яйцо, перемешать до образования однородной массы и мокрыми руками сформировать фрикадельки.

В большой глиняный горшок положить измельченные овощи – картофель, морковь, лук и корешки, залить горячим процеженным рыбным бульоном, добавить пряности, посолить.

Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до готовности. Незадолго до окончания варки в суп положить фрикадельки. Если фрикадельки всплывут – значит, суп готов.

Подавать со свежей зеленью.

Суп с кальмарами

Компоненты

Кальмары – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вермишель – 70 г Вода – 1,2 л Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и измельчить. Кальмаров промыть, положить в кипяток на несколько минут, вынуть, удалить пленки снаружи и стволики изнутри, нашинковать соломкой.

В сковороде прогреть растительное масло, положить в масло подготовленные овощи и обжарить до полуготовности.

В большой глиняный горшок налить горячую воду, поставить в слегка прогретую духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить пассерованные овощи, вермишель, лавровый лист и соль. Варить 8-10 минут. Затем положить нашинкованных кальмаров и варить еще 8-10 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Суп осетровый

Компоненты

Головы и хвосты осетровые – 500 г Рыба морская – 300–400 г Вода – 1,8 л Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки – 3–4 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу, головы и хвосты промыть, удалить чешую, жабры и глаза, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на полном огне, затем огонь убавить, пену снять и варить на медленном огне до полной готовности, за несколько минут до окончания варки бульон посолить.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать.

Рыбу, головы и хвосты вынуть, мясо отделить от костей и нарезать кусочками. Бульон процедить и разлить в глиняные горшочки, поставить в духовку и довести до кипения. В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить обжаренные овощи, кусочки рыбы, соленые огурцы, зелень и пряности, варить 7-10 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Суп рыбный с рисом

Компоненты

Судак – 600 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Огонь убавить, пену снять и продолжать варить на медленном огне, перед окончанием варки бульон надо посолить.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до полуготовности.

Из бульона вынуть отваренную рыбу, а бульон процедить и налить в большой глиняный горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить обжаренные овощи и варить 10–15 минут.

Затем в кипящий суп положить куски рыбы, петрушку и лавровый лист и варить еще 5 минут.

Суп из осетровых брюшек

Компоненты

Брюшки осетровые – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Огурец соленый – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Вода – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Брюшки очистить от чешуи, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и на слабом огне отварить до полуготовности.

Бульон слить и процедить. Брюшки нарезать маленькими кусочками и положить в большой глиняный горшок.

Лук, морковь и коренья почистить, мелко нарезать и пассеровать на сковороде в масле, добавить мелко

нарезанные помидоры и еще немного потушить, затем переложить в горшок.

Соленые огурцы нарезать небольшими кубиками и добавить в горшок, положить пряности и залить рыбным бульоном, посолить. Заполненный горшок поставить в духовку и варить суп до готовности.

Суп из трески и хека

Компоненты

Треска – 300 г Хек – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4–5 зубчиков Перец болгарский сладкий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, разрезать на куски, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, убавить огонь и снять пену, варить до полной готовности.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле до золотистого цвета, добавить измельченный чеснок и пассеровать еще 1–2 минуты.

Болгарский перец разрезать вдоль и вынуть сердцевину, помидор нарезать тонкими ломтиками.

Рыбу вынуть из бульона, бульон процедить и разлить в горшочки.

В горшочки с бульоном добавить пассерованные лук и чеснок, измельченные перец и помидор, отделенные от костей кусочки рыбы, посолить.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 10–15 минут.

Незадолго до окончания варки в каждый горшочек положить немного зелени.

Суп креветочный

Компоненты

Креветки отварные очищенные – 400 г Бульон куриный – 1 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Креветки мелко нарезать, смешать с лимонным соком и выдержать 15 минут.

Лук и чеснок почистить и измельчить, пассеровать в масле, добавить муку, перемешать и прожарить до золотистого цвета муки.

В горшочки разлить горячий куриный бульон, добавить подготовленные креветки, пассерованные овощи с мукой, зелень и соль.

Порционные горшочки поставить в слегка прогретую духовку и проварить суп 5–7 минут.

Подавать с отварным рисом.

Суп рыбный с белым вином

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 3 шт. Вино сухое белое – 0,5 стакана Вода – 1,2 л Масло растительное – 2 столовые ложки

Мука – 2 столовые ложки Петрушка и сельдерей – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нарезать мелкими кусочками, пассеровать в масле.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, разложить в горшочки, залить водой, посолить и поставить в печь, довести до кипения. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, нарезанный кубиками картофель. Муку развести в вине и эту смесь разлить по горшочкам, добавить немного измельченной зелени и поставить в печь. Варить до готовности.

Суп рыбный с шампиньонами

Компоненты

Филе путассу – 500 г Вода – 1,2 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Грибы нарезать мелкими кусочками и тоже слегка прожарить в масле.

В горшочки разложить пассерованные овощи и грибы, мелко нарезанную рыбу, немного измельченной зелени, залить горячей водой и поставить в печь, довести до кипения и варить до готовности.

Рассольник со свининой

Компоненты

Свинина с косточкой – 600–700 г Вода – 2 л Огурцы соленые среднего размера – 3 шт. Рассол огуречный – 2 стакана Рис – 0,5 стакана Корень сельдерея – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло сливочное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть и замочить в теплой воде на 1–2 часа.

Отварить мясо обычным способом, горячий бульон процедить и разлить в горшочки.

Отварное мясо отделить от костей и сухожилий и нарезать соломкой.

Почистить морковь, лук и корень сельдерея, измельчить и тушить в масле до полуготовности.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости.

Духовку слегка прогреть и поставить в нее горшочки с горячим бульоном, довести бульон до кипения. В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить тушеные овощи, мясо, тушеные огурцы, рис, добавить в каждый горшочек огуречный рассол, перец и кусочки лаврового листа, горшочки поставить в духовку и довести содержимое до кипения, затем горшочки вынуть из печи, быстро накрыть их приготовленными крышками из теста и опять поместить в духовку. При этом температуру духовки надо снизить до 150 градусов и прогревать горшочки с крышками 25–30 минут до подрумянивания теста.

Подавать рассольник в горшочках со сметаной и зеленью.

Компоненты теста для крышек

Мука пшеничная – 800 г Дрожжи свежие – 30 г Молоко – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Сахар – 1 столовая ложка Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

В половине стакана теплой воды растворить сахар и распустить дрожжи.

Распущенные дрожжи соединить с молоком, посолить и замесить тесто, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место. После того, как тесто подойдет, сформировать из него лепешки, размер которых должен быть чуть больше размера горлышка горшочка.

После того, как все продукты будут заложены в горшочек и

доведены до кипения, горлышко горшочка надо быстро накрыть лепешкой и обжать края лепешки вокруг горлышка. Сверху тесто смазать растительным маслом.

Рассольник с почками

Компоненты

Почки телячьи отварные – 300 г Бульон говяжий – 2 л Крупа перловая – 0,5 стакана Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовой ложке Перец черный – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Промытую перловую крупу залить 1,5 стаканами горячей воды и поставить в открытой посуде на медленный огонь на 1 час для набухания.

Процеженный говяжий бульон разлить в горшочки и поставить в духовку, довести до кипения.

Морковь и лук почистить, измельчить и тушить в масле до полуготовности.

В кипящий в горшочках бульон равномерно добавить разбухшую перловую крупу, нарезанный кубиками картофель, очищенные от кожицы и мелко нарезанные соленые огурцы, тушеные овощи и приправы, посолить по вкусу и варить в духовке 20–25 минут. За 5 минут до окончания варки в каждый горшочек положить нарезанные соломкой отварные почки.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Рассольник по домашнему

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Картофель – 4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на куски и отварить обычным способом до готовности.

Мясо вынуть, а бульон процедить. Лук, морковь и коренья почистить, измельчить и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В большой глиняный горшок положить нарезанный картофель и нашинкованную капусту, залить горячим процеженным мясным бульоном. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в печь и варить содержимое 5–7 минут. Затем положить пассерованные овощи и подготовленные огурцы, добавить отварное мясо, пряности, заправить огуречным рассолом и посолить по вкусу. Варить суп до готовности овощей.

Подавать со сметаной и свежей зеленью укропа.

Рассольник с соленой рыбой

Компоненты

Килька – 100 г Хамса – 100 г Салака – 100 г Картофель – 4–5 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари панировочные – 2 столовые ложки Рыбный бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Соленую мелкую рыбу – салаку, кильку и хамсу разделать: удалить головы и хвосты, выпотрошить, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле.

Овощи почистить, мелко нарезать. Морковь, лук и корень петрушки пассеровать в растительном масле.

В большой глиняный горшок положить нарезанный кубиками картофель, залить горячим процеженным

рыбным бульоном, горшок накрыть, поставить в духовку и варить картофель до полуготовности.

Затем в суп положить пассерованные овощи, мелко нарезанные огурцы и пряности, посолить. Варить до готовности овощей. В конце варки добавить жаренную рыбу и довести до кипения.

Рассольник рыбный

Компоненты

Рыба – 700 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Картофель – 3–4 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры и глаза, промыть проточной водой, нарезать на куски и отварить до готовности обычным способом.

Затем куски рыбы вынуть, а бульон процедить. Овощи почистить и измельчить. Морковь, лук и коренья пассеровать в масле. В большой глиняный горшок положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, залить горячим рыбным бульоном, заполненный горшок накрыть и поставить в печь, варить суп до полуготовности картофеля. Затем в суп добавить пассерованные овощи, нарезанные кубиками соленые огурцы, пряности, посолить и варить до полной готовности овощей.

Перед подачей на стол в тарелки положить куски рыбы.

Рассольник с кальмарами

Компоненты

Кальмары – 300 г Картофель – 3–4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Вода или бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров разморозить, очистить от пленок, вывернуть и выпотрошить, затем отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Охладить вместе с отваром, кальмаров вынуть и нарезать соломкой, отвар процедить.

Морковь, лук и коренья почистить, измельчить и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать кубиками, сложить в большой глиняный горшок, залить горячим отваром, в котором варились кальмары. Заполненный горшок накрыть и поставить в духовку, довести содержимое до кипения и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить нашинкованную капусту и нашинкованных кальмаров, пассерованные овощи, нарезанные кубиками соленые огурцы, пряности, заправить огуречным рассолом, при необходимости посолить и варить до готовности овощей.

Щи мясные со свежей капустой

Это блюдо рассчитано на 4 порции.

Компоненты

Говядина с косточкой – 600 г Вода – 2 л Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста белокочанная – 400 г Картофель – 4 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину хорошо промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, снять пену.

Варить на слабом огне до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить.

Готовый бульон процедить и разлить в горшочки. Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения. Мясо отделить от костей и сухожилий, нарезать соломкой. Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой. Лук почистить и нарезать полукольцами. Капусту нашинковать соломкой.

Морковь и капусту тушить в масле до полуготовности. В горшочки с кипящим бульоном равномерно добавить картофель и капусту, тушеные морковь и лук, а также мясо и по половине лаврового листа.

После того как щи закипят, температуру убавить до 150 градусов и прогревать 15–20 минут.

Подавать в горшочках со сметаной.

Щи рыбные

Компоненты

Судак – 400 г Вода – 1,5 л Белые грибы сухие – 2–3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 4 столовые ложки Квашеная капуста – 400 г Паста томатная – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, удалить жабры и плавники, очистить от чешуи, промыть, разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить предварительно размоченные сухие грибы и немного пряностей, отварить до готовности обычным способом.

Почистить лук и морковь, нашинковать соломкой и пассеровать в масле на сковороде, затем добавить муку и томатную пасту и еще немного прожарить.

В большой глиняный горшок положить отжатую квашеную капусту, пассерованные овощи, залить приготовленным и процеженным рыбным бульоном, добавить нарезанные отварные грибы, лавровый лист и перец. Горшок поставить в духовку и варить щи до готовности капусты.

Отваренные куски рыбы обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле.

Незадолго до окончания варки щей положить в горшок обжаренные куски рыбы и измельченную зелень петрушки.

Щи кислые

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Сало свиное – 70 г Петрушка сушеная измельченная – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и варить на сильном огне до закипания. Убавить огонь и снять пену, варить на слабом огне до полной готовности мяса.

Квашеную капусту потушить до полуготовности на свином сале, добавить нарезанный полукольцами лук и еще немного потушить.

Полученный мясной бульон процедить и разлить в горшочки, мясо отделить от костей и нарезать кубиками.

Горшочки с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения. В кипящий бульон равномерно добавить тушеную квашеную капусту с луком, очищенный и нарезанный соломкой картофель, измельченное мясо, довести до кипения и убавить температуру духовки. Протомить овощи 25–30 минут, добавить специи и пряности и еще протомить 10–15 минут.

Подавать щи в горшочках со сметаной.

Щи летние на грибном бульоне

Компоненты

Капуста белокочанная ранняя – 400 г Картофель ранний – 400 г Бульон грибной – 2 л Лук зеленый – 1 пучок Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать соломкой, картофель почистить и нарезать соломкой.

Грибной бульон процедить, посолить и разлить в горшочки, поставить в духовку и довести до кипения.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить картофель и капусту, варить 10–15 минут, затем в каждый горшочек положить измельченную зелень, проварить 5 минут, духовку выключить, а горшочки оставить еще некоторое время в духовке для более полного томления щей.

Подавать со сметаной.

Щи с осетриной

Компоненты

Осетрина – 500 г Картофель – 2 шт. Капуста белокочанная свежая – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5 л

Способ приготовления

Осетровую рыбу выпотрошить, удалить глаза, жабры и плавники, очистить от чешуи, промыть и разрезать на куски. В кастрюлю сложить куски рыбы, голову и плавники, залить холодной водой и варить обычным способом до готовности рыбы, затем куски рыбы и голову вынуть, а плавники продолжать варить 1,5–2 часа.

С головы снять мякоть и присоединить к рыбе. Морковь и лук почистить и мелко нарезать, пассеровать в масле.

Капусту нашинковать и сложить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности, залить горячим процеженным рыбным бульоном. Горшок поставить в духовку и варить щи до готовности овощей.

Незадолго до окончания варки в щи добавить куски рыбы и измельченную зелень петрушки.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Щи с помидорами

Компоненты

Капуста белокочанная – 400 г Помидоры – 6 шт. Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 л Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Измельченная зелень укропа – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон посолить и разлить в горшочки, поставить в печь и довести до кипения.

Помидоры опустить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть и снять кожицу, затем нарезать тонкими дольками.

Морковь и лук почистить и тушить в топленом масле до полуготовности.

В горшочки с кипящим бульоном равномерно положить нарезанный мелкими кубиками картофель, тушеные овощи, помидоры, нашинкованную соломкой капусту и варить 15–20 минут, за 5 минут до окончания варки в горшочки положить специи, чеснок и зелень. Подавать в горшочках со сметаной.

Щи сборные

Компоненты

Говядина – 600 г Капуста квашеная – 500 г

Белые грибы сухие – 5 шт. Морковь – 1 шт. Репа – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину залить холодной водой, добавить луковицу, корень петрушки и варить обычным способом до готовности. Перед окончанием варки бульон посолить.

Квашеную капусту положить на сковороду, добавить масло и 1 стакан воды и тушить до мягкости.

Грибы и разрезанный на 4 части картофель залить небольшим количеством холодной воды и отварить. Отваренные грибы нарезать небольшими кусочками.

В большой глиняный горшок положить тушеную капусту, грибы, отварной картофель, нарезанные соломкой морковь и лук, залить горячим процеженным мясным бульоном, положить пряности, посолить. Горшок поставить в духовку, довести щи до кипения и варить 20 минут.

Зелень измельчить, чеснок почистить и растолочь. Вынув готовые щи из духовки, заправить их зеленью и чесноком. Выдержать 15 минут.

Подавать со сметаной. Перед подачей в тарелки положить соленые грибы и по кусочку отварной говядины.

Щи с кабачками

Компоненты

Кабачки – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Бульон куриный – 1,2 л Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нарезать небольшими кусочками, пассеровать в масле. Картофель и кабачки почистить и нарезать небольшими кубиками, капусту нашинковать соломкой. Все овощи разложить в горшочки, добавить пассерованный лук и морковь, залить горячим процеженным куриным бульоном, посолить, добавить измельченную зелень. Заполненные горшочки поставить в духовку, довести щи до кипения и варить до готовности капусты.

Подавать со сметаной.

Щи весенние зеленые

Компоненты

Крапива – 300 г Щавель – 1 пучок Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук почистить. Картофель нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами.

В большой глиняный горшок положить измельченные

овощи и соль, залить кипящей водой и проварить 10 минут, добавить мелко нарезанную крапиву и проварить еще 5–7 минут, затем положить измельченный щавель, петрушку и укроп и варить 3–5 минут. Духовку выключить, щи выдержать в горячей духовке 10 минут.

Подавать со сметаной и сваренными вкрутую яйцами.

Щи весенние зеленые с лебедой

Компоненты

Крапива – 200 г Лебеда – 100 г Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 головки Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить лук, нарезать полукольцами и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета лука, затем добавить муку, перемешать и пассеровать 1–2 минуты.

Молодую крапиву обдать кипятком, дать воде стечь и мелко нарезать, также мелко нарезать молодые побеги лебеды.

В большой глиняный горшок положить пассерованный лук с мукой, подготовленную зелень, залить сметаной, поставить в духовку, прогреть и тушить 10 минут.

Затем тушеные овощи залить горячей подсоленной водой, довести до кипения и варить 3–5 минут.

Подавать щи с зеленым луком и сваренными вкрутую яйцами.

Щи из лебеды

Компоненты

Лебеда – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Рис – 5 столовых ложек Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Яйца – 3 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Зеленый лук – 1 пучок Лимонный сок – 1 столовая ложка Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Листья лебеды и зелень нарезать, положить в большой глиняный горшок и залить кипятком, добавить пассерованные овощи, посолить. Заполненный горшок поставить в слегка прогретую духовку и варить щи 15–20 минут.

Отдельно отварить предварительно замоченный рис. Яичные желтки смешать со сметаной, в горшок со щами положить отваренный рис и влить тонкой струйкой сметано-яичную смесь, довести до кипения.

Щи щавелевые деревенские

Компоненты

Щавель – 400 г Картофель – 5–6 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки – 2 шт. Вода 1,5 л Зелень укропа – 1 пучок Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить целыми клубнями обычным способом.

Лук и корень петрушки почистить и измельчить, щавель нашинковать.

Подготовленные овощи вместе со щавелем тушить в масле, добавив немного картофельного отвара.

Тушеные овощи положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанный кубиками отварной картофель, залить процеженным горячим картофельным отваром, добавить пряности и измельченную зелень укропа, посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести щи до кипения и варить несколько минут.

Подавать со сметаной.

Борщ

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить говядину обычным способом до полной готовности. Бульон процедить и разлить в горшочки, мясо отделить от костей и сухожилий и нарезать кубиками.

Овощи почистить и нарезать соломкой, лук нарезать полукольцами.

2 столовые ложки масла положить на сковороду и растопить на медленном огне, в растопленное масло добавить свеклу и томатную пасту, перемешать и пассеровать до полуготовности.

Отдельно пассеровать морковь и лук в оставшемся масле.

Духовку предварительно слегка разогреть и поставить туда горшочки с горячим бульоном, довести бульон до кипения.

В кипящий бульон равномерно положить пассерованные овощи, нарезанное мясо, немного картофеля, капусту. Довести до кипения и убавить температуру духовки. Прогревать 15–20 минут, затем в каждый горшочек добавить немного растолченного чеснока, специи и пряности. Варить еще 5–7 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью и сметаной.

Борщ с фасолью

Компоненты

Говядина с косточкой – 300–400 г Свинина – 300 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Фасоль – 0,5 стакана Коренья петрушки и сельдерея – 50 г Помидоры свежие – 3 шт. Сало свиное – 70 г Перец черный душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль перебрать, промыть и замочить на 4 часа. Затем воду слить, залить свежей водой и отварить фасоль до готовности, воду слить.

Мясо отварить обычным способом, не забывая посолить бульон перед окончанием варки.

Мясной бульон процедить и разлить в горшочки. Мясо отделить от костей и сухожилий и нарезать кубиками.

Овощи почистить и нашинковать соломкой, коренья почистить, затем мелко нарезать, помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу.

Сало мелко нарезать, половину положить на сковородку, растопить на медленном огне, в растопленное сало положить свеклу и измельченные помидоры и тушить до полуготовности, добавив немного бульона.

Отдельно в оставшемся сале тушить морковь, лук и коренья до полуготовности.

Прогреть духовку, поставить туда горшочки с горячим бульоном, довести бульон до кипения.

В каждый горшочек с кипящим бульоном равномерно положить нашинкованную капусту, картофель, тушеную свеклу и тушеные овощи, довести до кипения, слегка убавить температуру и варить 15–20 минут, затем равномерно добавить отваренную фасоль, измельченное мясо, специи и пряности и проварить еще 7-10 минут.

Подавать в горшочках со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский

Компоненты

Свекла красная – 1 шт. Бульон говяжий – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень петрушки – 3–4 шт. Картофель – 3–4 шт. Капуста белокочанная – 300 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сало – 50 г Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки, сельдерея и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

В мясной бульон положить целую очищенную сырую свеклу и варить до готовности.

Примерно через 30 минут после начала варки свеклы положить в бульон нарезанный кубиками картофель и нашинкованную соломкой капусту, посолить и продолжать варить. Когда свекла сварится, ее вынуть, быстро остудить и натереть на крупной терке.

Почистить лук, морковь и коренья, измельчить их и тушить в сале до полуготовности.

Бульон вместе с отваренным картофелем и капустой разлить в горшочки, поставить в духовку и довести до кипения. В горшочки с кипящими в бульоне картофелем и капустой равномерно положить натертую свеклу, томатную пасту, тушеные овощи, пряности. Варить 10–15 минут.

Перед окончанием варки в каждый горшочек добавить зелень и растертый чеснок.

Протомить в духовке 7-10 минут. Подавать в горшочках со сметаной и свежей зеленью.

Борщ болгарский

Компоненты

Свекла средних размеров – 1 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Фасоль стручковая – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Помидоры – 4 шт. Картофель – 2 шт. Вода – 1,5 л Молоко кислое – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 0,5 стакана Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и красный перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и корешки петрушки и сельдерея почистить, мелко нарезать.

Нарезать стручки фасоли, нашинковать соломкой капусту.

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить подготовленные овощи и варить 10 минут.

Отдельно помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить и снять с них кожицу.

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и нарезать полукольцами.

На сковороде в масле тушить свеклу, лук и помидоры до полуготовности.

Затем в горшок с кипящим овощным бульоном добавить тушеные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и варить 15–20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить кислым молоком и тертым сыром, поперчить по вкусу.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Борщ с крапивой

Компоненты

Свекла – 2 шт. Морковь – 1 шт. Крапива – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Уксус 3 % – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле, затем добавить уксус и еще потушить 5 минут.

Крапиву обдать кипятком, отжать и нашинковать, сложить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, посолить, залить кипящей водой. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения, проварить несколько минут, затем духовку выключить, а борщу дать протомиться 15 минут (т. е. выдержать борщ в горячей духовке).

Перед подачей на стол борщ заправить смесью майонеза и сметаны, посыпать рубленным укропом.

Борщ с фрикадельками

Компоненты

Свекла – 3 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 3 % – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Для фрикаделек

Мякоть говядины или свинины – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку мясо и лук, в фарш добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики, положить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и отварить до готовности.

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в масле, затем добавить уксус, томатную пасту и сахар и еще тушить несколько минут.

Капусту нашинковать, положить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, лавровый лист, залить бульоном от фрикаделек и, если нужно, долить кипящей водой. Заполненный горшок поставить в печь, довести борщ до кипения и затем варить 20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить растолченным чесноком.

В тарелки кладут фрикадельки, сметану и зелень.

Борщ белорусский

Компоненты

Кости свиные – 500 г Сосиски – 2 шт. Свекла – 5 шт. Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 4 столовые ложки Сало свиное – 50 г Уксус 3 % – 1 столовая ложка Бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить обычным способом кости. Отдельно отварить до готовности свеклу в кожице, добавив уксус для сохранения ее цвета, затем свеклу почистить и нашинковать.

Костный бульон процедить, посолить, налить в кастрюлю, довести до кипения и добавить нарезанный кубиками картофель, отварить до готовности.

Почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нарезать и пассеровать в растопленном сале, затем добавить томатную пасту, перемешать и еще раз все прогреть.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи, нашинкованную свеклу, отваренный картофель, добавить лавровый лист и залить горячим костнокартофельным бульоном. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности. Незадолго до окончания варки в борщ добавить кусочки мяса с костей и мелко нарезанные сосиски. Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ с кальмарами

Компоненты

Свекла – 3 шт. Капуста белокочанная – 200 г Кальмары – 300 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Сало свиное – 40 г Уксус 3 % – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров разморозить, снять со всех сторон пленки, выпотрошить, хорошо промыть проточной водой и отварить в подсоленной воде обычным способом. Охладить вместе с отваром. Затем кальмаров вынуть из отвара и нарезать соломкой.

Сало измельчить, растопить на сковороде, положить в него нашинкованных кальмаров, очищенный и измельченный лук, нашинкованный корешок петрушки с морковью и все хорошо обжарить, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

Свеклу отдельно отварить до готовности, добавив для сохранения ее цвета 3 % уксус.

Отваренную свеклу вынуть, охладить и нашинковать соломкой.

Картофель почистить, нарезать кубиками и отварить до готовности в отваре кальмаров.

В большой глиняный горшок положить нашинкованную капусту и свеклу, отваренный картофель, обжаренных в сале кальмаров с овощами, залить отваром кальмаров, добавить лавровый лист и соль. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности капусты. Перед окончанием варки борщ заправить растолченным чесноком.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ с морской капустой

Компоненты

Свекла – 3 шт. Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морская капуста маринованная – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 3 столовые ложки Уксус 3 % – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь, лук и петрушку почистить и нашинковать, сложить на сковороду в прогретое растительное масло и пассеровать, добавить томатную пасту, уксус и сахар, перемешать и тушить еще 20 минут. Затем добавить маринованную морскую капусту и тушить еще некоторое время.

Почистить картофель, нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде до готовности обычным способом.

Отваренный картофель вместе с бульоном перелить в большой глиняный горшок, добавить тушеные овощи с морской капустой, положить лавровый лист, посолить, если нужно, добавить горячей кипяченой воды. Горшок поставить в печь, довести борщ до кипения и варить до готовности.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ с грибами

Компоненты

Свекла средняя – 1 шт. Грибы свежие – 200 г Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Перец болгарский – 1 шт. Картофель – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде обычным способом. Отваренные грибы вынуть и нашинковать, отвар процедить.

В грибном отваре обычным способом отварить до готовности нарезанный кубиками картофель.

Свеклу, морковь, лук и корень петрушки почистить, мелко нарезать, положить на сковороду с растопленным маслом и пассеровать, затем добавить измельченные грибы, томатную пасту, перемешать и еще немного прогреть.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи с грибами, залить горячим грибным отваром вместе с отварным картофелем (при необходимости долить кипятком), добавить нашинкованную капусту, мелко нарезанный перец и грибы, посолить, положить пряности. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить 3–5 минут до готовности.

Подавать с измельченной зеленью петрушки и укропа.

Борщ украинский с галушками

Компоненты

Гусь – 800 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 2–3 шт. Свекла – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сало шпик – 40 г Чеснок – 3 зубчика Вода – 1,5 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Для галушек

Мука пшеничная – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана

Способ приготовления

Мясо гуся нарезать на куски, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, пену снять и выбросить, а в дальнейшем при варке гуся собрать весь выделившийся жир и использовать для пассерования. Через 5 минут после начала кипения бульона положить в него репчатый лук в шелухе, корни петрушки и сельдерея. Варить при слабом кипении до полной готовности гуся. Затем мясо вынуть, бульон процедить.

Почистить свеклу, морковь и лук, нашинковать и пассеровать в гусином жире, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прогреть.

Нашинковать капусту и положить ее в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, пряности, посолить, залить горячим процеженным гусиным бульоном. Горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности капусты. Перед окончанием варки борщ заправить мелко нарезанным салом с чесноком и измельченной зеленью. Положить галушки. Варить до готовности галушек.

Для приготовления галушек необходимо: просеянную муку высыпать на стол, в середине сделать углубление, влить туда яйцо, воду, положить сливочное масло и постепенно захватывая муку и смешивая с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут.

Затем раскатать в тонкий пласт, нарезать на небольшие квадратики и перед окончанием варки борща квадратики опустить в кипящий борщ.

Борщ с птичьими потрохами

Компоненты

Потроха птицы (кроме печени) – 600 г Вода – 1,5 л Масло топленое – 3 столовые ложки Свекла – 2–3 шт. Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2–3 шт. Квас хлебный – 0,5 л Паста томатная – 4 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Потроха отварить до готовности обычным способом.

Вынуть из бульона и нарезать соломкой, бульон процедить.

Свеклу почистить и нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку масла, томатную пасту и хлебный квас. Тушить до готовности.

Лук, морковь и коренья почистить, измельчить и пассеровать на сковороде в масле.

В большой глиняный горшок положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель, залить горячим бульоном, в котором варились потроха, горшок поставить в печь, бульон довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи, пряности, соль, снова поставить в печь и варить до готовности овощей.

Перед подачей на стол в борщ положить кусочки потрохов.

Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ по-флотски

Компоненты

Грудинка говяжья – 500 г Свекла – 500 г Картофель – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 3 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 5 столовых ложек Сметана – 0,5 стакана Уксус 3 % – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Отварить грудинку, мясо снять с костей и нарезать кусочками.

Свеклу, морковь и лук почистить, мелко нарезать, прожарить в масле, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить, сложить в керамический горшок.

Капусту нашинковать и положить к жареным овощам, залить мясным бульоном, добавить нарезанный кубиками картофель. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить борщ до готовности овощей.

Подсушенную на сковороде муку смешать с кипящей сметаной, добавить соль, сахар и уксус, перемешать и довести до кипения. Приготовленную заправку ввести в готовый борщ и довести его до кипения.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Горячий свекольник

Компоненты

Свекла – 5 шт. Паста томатная – 3 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Уксус 3 % – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Вода – 1,5 л Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, нашинковать соломкой и пассеровать на сковороде в масле с добавлением томатной пасты.

В большой глиняный горшок положить тушеную свеклу, нашинкованные корешки, пряности, посолить, налить кипящую воду. Горшок поставить в духовку, довести свекольник до кипения и варить 15–20 минут.

Заправить уксусом и сахаром. Подавать со сметаной и свежей зеленью, в тарелки положить по половинке сваренного вкрутую яйца.

Борщок

Компоненты

Курица – 500–600 г Вода – 2 л Свекла – 300 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить курицу обычным способом, бульон процедить и разлить в горшочки.

Свеклу в кожуре испечь в печи или духовке (можно в микроволновке), затем ее почистить и нарезать соломкой.

В духовку поставить горшочки с куриным бульоном, довести до кипения.

В каждый горшочек равномерно положить свеклу, добавить немного лимонного сока и сахара и положить специи и пряности. Варить борщок 7-10 минут.

Добавить в каждый горшочек понемногу сырого сока одной тертой красной свеклы, прогреть, не доводя до кипения.

Подавать с ватрушками, сметаной и свежей зеленью. Куриное мясо подавать отдельно.

Борщ из квашеной капусты, вегетарианский

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Перец болгарский сладкий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 3 шт. Измельченная зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вода – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В горшочки равномерно положить квашеную капусту, залить кипящей водой и поставить в горячую духовку, варить 10 минут.

Почистить морковь, лук и коренья. Морковь натереть на терке, лук и коренья мелко нарезать, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и тушить до готовности.

Красную свеклу почистить и натереть на крупной терке.

К капусте добавить натертую свеклу, нарезанный кружочками перец, дольки помидора и лавровый лист, варить 15 минут. Перед окончанием варки в каждый горшочек равномерно добавить тушеные овощи и зелень.

Подавать со сметаной.

Раздел 2
Мясные блюда

Мясо является главным поставщиком белка и усваивается в организме человека на 98 %, но при этом человек затрачивает очень много своей энергии для расщепления и полного усвоения этих белков. Белки съеденного мяса сразу не усваиваются, сначала в желудочно-кишечном тракте человека они распадаются на составляющие части – аминокислоты, которые проникают через стенки кишечника в кровь и затем из аминокислот, как из кирпичиков, уже строятся белки самого человека, обновляются его клетки, ткани, кровь, ферменты и гормоны.

Мясной белок является полноценным, т. е. содержит полный набор всех необходимых человеку аминокислот. Лучшим качеством обладает мышечный белок, у говядины самому высокому качеству соответствует средняя часть спины и задняя часть туши. В этих местах самое нежное мясо и оно очень хорошо подходит для самых разнообразных блюд. Менее качественны белки соединительной ткани, у животных соединительная ткань развита в основном в предплечьи и голени, а также в грудной и реберной частях туши. При температурной обработке этих частей туши часть белков превращается в клеевые вещества, которые обволакивают пищеварительный тракт человека и препятствуют дальнейшему всасыванию питательных компонентов.

С точки зрения усвоения белков более качественным всегда является мясо молодых животных, у которых соединительная ткань еще мало развита, а мышечная ткань более мягкая и нежная.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности. Слишком жирное мясо медленно и трудно усваивается, а постное – менее вкусное и более жесткое. Оптимальным будет небольшое количество жира в мышечной ткани мяса, которое улучшает его вкусовые свойства, делает более нежным и сочным и способствует лучшему усвоению.

Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная ткань, содержит много железа, необходимого человеку для образования гемоглобина крови и для обеспечения дыхания, поэтому говядина очень полезна людям с низким содержанием гемоглобина, т. е. с анемией, беременным женщинам и детям. Постная говядина широко применяется в диетическом питании.

Говяжий жир трудно усваивается и содержит много

холестерина – жироподобного вещества, откладывающегося на стенках кровеносных сосудов, тем самым создавая препятствие кровотоку.

Баранина, как и говядина, содержит много полезных полноценных белков, имеет приятный своеобразный вкус и неплохо усваивается. Бараний жир более твердый, чем говяжий, и усваивается значительно труднее, но в нем очень мало холестерина. Замечено, что народы, употребляющие в пищу в основном баранину, крайне редко заболевают атеросклерозом.

Свинина содержит несколько меньше полноценных белков, чем говядина и баранина, но мясо более нежное, сочное и вкусное. Свиной жир легко усваивается, особенно в виде сырого соленого сала и имеет большую питательную ценность – в своем составе содержит незаменимые жирные кислоты, без которых в организме человека невозможен жировой обмен. Однако, в свином жире много холестерина, что представляет опасность для пожилых и людей с сердечно-сосудистыми нарушениями и заболеваниями органов пищеварения.

Очень вкусно кроличье мясо, по вкусу крольчатина напоминает курятину. Мясо кролика содержит совсем мало жиров, много полноценного белка, витаминов и микроэлементов; довольно часто применяется в диетическом питании. Крольчатину хорошо жарить, тушить и запекать.

Установлено, что мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С или аскорбиновой кислоты, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов.

Не рекомендуется частое употребление мяса людям с таким заболеванием, как подагра, т. к. содержащиеся в мясе соединения, называемые пуриновыми основаниями, усугубляют течение этого заболевания. Кроме того, постоянно употребляемая жирная пища увеличивает количество холестерина в организме, который оседает на стенках кровеносных сосудов, вызывая серьезное заболевание – атеросклероз, а излишний жир частично оседает в кишечнике, способствуя нарушению работы печени и почек и образованию опухолей.

Для обновления своего организма человеку в сутки требуется небольшое количество белков, а именно: ежедневная норма мяса для взрослого человека составляет 190 г в расчете на сырое мясо или 100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в прохладном месте не более 3-х суток, а чтобы сохранить его дольше в условиях домашнего холодильника, мясо

необходимо завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако, слишком долгое хранение мяса в замороженном виде снижает качество продукта, оно становится жестким и сухим.

Приготовленный мясной фарш надо использовать сразу, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

Необходимо помнить, что мясо может являться источником различных тяжелых инфекций, поэтому, покупая мясные продукты, надо быть уверенным, что они прошли надлежащий санитарный контроль.

Чтобы вкусно готовить мясные блюда, необходим некоторый опыт и знания:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнистое, а старых животных, особенно говядина – темно-красное, жир желтый.

3. Для жарки лучше подойдет мясо мелковолокнистое и менее жирное.

4. Для наваристого бульона лучше подойдет мясо старого животноготемное и грубоволокнистое.

5. Если жесткую говядину натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов поставить в холодное место, а затем промыть под струей холодной воды – то мясо станет мягким и нежным.

6. Тушеная говядина приобретает приятный вкус, если мясо за несколько часов до приготовления смазать горчицей и затем, не смывая, тушить.

7. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно и следующим способом – опустить его в раствор уксуса (1 стакан 8 % уксуса на 1 литр воды) на 1–2 часа.

8. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до жарения их смазать смесью уксуса и растительного масла.

9. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, что снижает питательность и ухудшает его вкусовые качества.

При приготовлении мяса в горшочках применяется комбинированный способ тепловой обработки – тушение. Сначала

мясо нужно обжарить на сковороде со всех сторон до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри куска мяса. Затем, уже в горшочке, оно подвергается процессу припускания, т. е. варки в небольшом количестве жидкости с добавлением специй, пряностей и других компонентов. Жидкость заливают на 1/3 – 1/5 высоты продукта.

Мясо в горшочке можно и запекать. Вареное, жареное или припущенное мясо заливают соусом и запекают. Температурный режим приготовления мяса в горшочках составляет 180–200 градусов.

Телятина в сливочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон говяжий – 1 стакан Сливки – 1 стакан Измельченная зелень укропа – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в масле со всех сторон, разложить в горшочки.

Овощи почистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать в масле, добавить нарезанный полукольцами лук и прогреть в масле еще некоторое время.

В горшочки к мясу добавить нарезанные помидоры и болгарский перец, пассерованные овощи, растертый с солью чеснок; мясо и овощи залить бульоном и сливками. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности. Перед окончанием тушения в каждый горшочек добавить зелень.

Телятина, тушеная в горшочках

Компоненты

Телятина отварная – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Помидоры – 3 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле 23 минуты.

Отварную телятину нарезать кусочками, разложить в горшочки, добавить соль и пряности, пассерованные овощи и нарезанные тонкими дольками помидоры, налить бульон, в котором варилась телятина.

Горшочки накрыть и поставить в духовку, тушить мясо 10–15 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Телятина, тушеная в сметане с луком

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить со всех сторон в масле на сковороде.

Лук почистить, нарезать кольцами и отдельно пассеровать в масле, добавить муку и еще немного прогреть.

В горшочки равномерно разложить поджаренную телятину с маслом, пассерованный лук, сметану, лавровый лист, добавить немного горячей воды. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, тушить мясо до готовности.

Телятина, тушеная с грибами и помидорами

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны – 500 г Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, отбить и обжарить в масле.

Грибы промыть и отварить, отваренные грибы вместе с измельченным луком обжарить в масле.

Помидоры нарезать дольками и тоже обжарить в масле.

В горшочки равномерно разложить телятину с маслом, грибы, сверху положить помидоры, добавить пряности, соль и немного горячей воды. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Голова телячья, тушеная в горшочке

Компоненты

Голова телячья – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 стакана Лук репчатый – 3 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 8 % – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Масло горчичное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячью голову опалить, очистить, промыть в проточной воде, разрубить на куски, вынуть мозги и язык, куски головы сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус и отварить обычным способом до полной готовности. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Корешки и лук почистить, нарезать и пассеровать в масле, чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь с солью.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи с маслом, чеснок, измельченную зелень и пряности, залить горячим бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и проварить овощи в бульоне, затем добавить отваренное мясо и горчичное масло и потушить 10–15 минут.

Для приготовления горчичного масла надо взять 100 г сливочного масла и смешать с 1–2 столовыми ложками готовой горчицы.

Говядина с овощами

Компоненты

Мясо говяжье – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста цветная – 200 г Репа – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире или масле (если мясо постное).

Овощи почистить, морковь и репу натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, цветную капусту разобрать на соцветии и нарезать.

Все овощи обжарить до полуготовности в жире или масле, оставшемся после обжаривания мяса.

В горшочки сложить равномерно мясо и тушеные овощи, налить немного воды, посолить и сверху полить сметаной. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Говядина, тушеная в собственном соку

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности обычным способом, нарезать острым ножом на кусочки, равномерно разложить в горшочки, посолить и поперчить, добавить кусочки лаврового листа и по 0,5 стакана бульона, в котором варилось мясо.

Горшочки накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить до полной готовности мяса.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Мясо «Чили»

Компоненты на 6 порций

Говядина рубленая – 700 г Красная консервированная фасоль – 2 банки Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 6 зубчиков Помидоры в томатном соусе консервированные – 500 г Бульон говяжий – 0,25 л Масло растительное – 1 стакан Корица и тмин – по 0,5 столовой ложки Перец молотый «чили» 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и обжарить в небольшом количестве масла.

Отдельно потушить мясо в течение 10–15 минут с небольшим количеством масла, перемешать и посолить. Затем в мясо добавить обжаренный лук, перец чили, тмин и корицу, растертый с солью чеснок. Все перемешать и продолжить тушение еще 5 минут.

Консервированные помидоры превратить в пюре с помощью блендера.

Затем мясо с пряностями сложить в смазанный маслом большой керамический горшок, добавить пюре из помидоров и говяжий бульон, посолить и перемешать, не накрывая, поставить в духовку и тушить при слабом нагревании в течение 1 часа.

Открыть банки с красной фасолью, слить жидкость, а фасоль добавить к мясу и продолжить тушение еще 30 минут.

Подавать со свежими помидорами и мелко нарубленным луком.

Говядина, тушеная в белом вине

Компоненты на 6 порций

Говядина с небольшим количеством жира – 1,5 кг Сало – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Чеснок – 5 зубчиков Шампиньоны консервированные – 250 г Вино сухое белое – 1 л Зелень петрушки – 1 пучок Сухая смесь трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки. Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить тонкие ломтики сала и прожарить до образования румяной корочки. Затем добавить говядину и тоже обжарить со всех сторон, посолить и поперчить, положить смесь сухих трав и томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить. Потом все сложить в смазанный маслом большой керамический горшок, влить белое вино, заполненный горшок поставить в духовку и его содержимое довести до кипения, затем уменьшить температуру духовки, горшок накрыть крышкой и тушить мясо около 2-х часов.

Подготовить грибы: почистить, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 1015 минут, воду слить, грибы измельчить блендером и добавить к мясу, приправить солью и перцем, продолжать тушить еще 15 минут.

Подавать с овощным гарниром.

Говядина, тушеная в сметанном соусе

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Горчица готовая – 3 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить обычным способом до полуготовности, вынуть из бульона, острым ножом нарезать на порционные куски. Каждый кусочек мяса поперчить, обмазать горчицей и положить в горшочки.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

В горшочки с мясом положить пассерованные овощи, немного мясного бульона, сметану, смешанную с мукой и соль. Заполненные горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, тушить мясо до готовности.

Говядина в кисло сладком соусе

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Уксус 8 % – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски и слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

В горшок положить подготовленное мясо, сверху – пассерованные овощи вместе с маслом и томатной пастой, посолить и залить горячим бульоном (или водой) так, чтобы мясо полностью покрылось жидкостью. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, тушить мясо с овощами около 1 часа.

Затем в горшок добавить пряности, измельченную ржаную корочку, сахар и уксус. Нагрев уменьшить и продолжить тушение до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью и любым гарниром.

Говядина, тушеная с клюквой

Компоненты

Говядина постная – 800 г Вода – 1 стакан Клюква – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать небольшими кусочками, поперчить и залить клюквенным соком с чесноком, поставить в холодильник на 1 час.

Затем говядину посолить и положить в большой глиняный горшок, добавить клюквенный маринад, пряности, залить водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Говядина, тушеная с редькой и грибами

Компоненты

Говядина – 500 г Редька зеленая – 300 г Грибы отварные – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Водка – 30 мл Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Молотый имбирь – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками, лук нашинковать. На сковороде слегка поджарить мясо в растительном масле, добавить лук и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить в большой керамический горшок, добавить нашинкованную редьку, соевый соус, водку, соль и сахар, залить горячей водой. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо 15 минут.

Отваренные грибы нарезать небольшими кусочками, чеснок почистить и растолочь.

Перед окончанием тушения к мясу добавить грибы и чеснок, перемешать и прогреть еще некоторое время.

Говядина, тушеная с баклажанами

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить обычным способом до полуготовности, вынуть из бульона, острым ножом нарезать на маленькие кусочки, посолить и поперчить.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, смешать с небольшим количеством растительного масла.

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности, положить вместе с мясом слоями в большой глиняный горшок, чередуя слой баклажанов и слой мяса. При этом каждый слой баклажанов промазать чесночным маслом.

Лук почистить, измельчить и пассеровать в растительном масле, затем к луку добавить помидоры, нарезанные тонкими дольками и еще немного прожарить. Пассерованные овощи положить в горшок сверху, посыпать измельченной зеленью, добавить душистый перец и залить процеженным мясным бульоном. Заполненный горшок плотно накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Биточки в горшочках

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 3 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2 стакана Бульон мясной – 2 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенный репчатый лук пропустить через мясорубку, перемешать. Фарш поперчить и посолить, сформировать биточки, обвалять их в муке и обжарить в масле на сковороде.

Обжаренные биточки положить в горшочки, налить понемногу бульона, положить кусочки лаврового листа. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку на 40–50 минут.

Смешать сметану с мукой и томатной пастой, полученную смесь равномерно добавить к биточкам, положить растолченный с солью чеснок и тушить биточки до полной готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 2 стакана Лук зеленый – 100 г Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белый хлеб очистить от корок, размочить в молоке и отжать.

Говядину с зеленым луком пропустить через мясорубку, добавить размоченный хлеб, поперчить, посолить, полученную массу хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалять в муке и прожарить в масле со всех сторон, затем разложить в горшочки, залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист и растертый с солью чеснок, посолить.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо 20–30 минут.

Подавать с отварным рисом или картофелем и свежей зеленью.

Мясной фарш с овощами

Компоненты

Фарш говяжий – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Лук – порей – 1 шт. Картофель – 500 г Вода – 0,75 л Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Тмин молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и коренья почистить и нашинковать.

Мясной фарш смешать с луком, яйцом, тмином, солью и перцем.

Измельченные морковь и коренья смешать с нарезанным кружочками луком-пореем.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В смазанный маслом керамический горшок положить слоями картофель, мясной фарш и смесь овощей. Каждый слой пересыпать солью и тмином. Залить кипящей водой, сверху положить кусочки масла. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 40 минут.

Гуляш говяжий

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле на сковороде, затем добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, посыпать мукой и еще раз все прожарить.

Затем прожаренное мясо с луком равномерно положить в горшочки, залить бульоном, добавить томатную пасту, пряности и соль.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать с картофельным гарниром и свежей зеленью.

Азу в горшочках

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук почистить и нарезать кольцами.

Мясо с луком обжарить в масле на сковороде. Затем мясо с луком разложить равномерно в горшочки, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, измельченный чеснок и пряности, посолить и поперчить, влить виноградное вино и по 2 столовые ложки мясного бульона.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо 40–50 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Говядина, тушеная с айвой

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Айва – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить и нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в масле и сложить в керамический горшок, залить кипятком так, чтобы вода покрывала мясо. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо 1 час.

Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Затем лук и айву положить в горшочек к мясу, посолить, поперчить и продолжать тушить мясо до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Зразы отбивные, тушеные

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,75 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Бульон мясной – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать тонкими кусочками, отбить. Лук почистить, нарезать полукольцами, обжарить в масле.

Хлеб очистить от корок и размочить в молоке, отжать и смешать с обжаренным луком, посолить, поперчить.

На каждый отбитый ломтик мяса положить фарш, мясо с фаршем завернуть трубочкой и связать нитками, положить в сковороду с маслом и слегка обжарить со всех сторон.

Обжаренные зразы разложить в горшочки, посолить и поперчить, добавить пряности, мясной бульон и томатный соус, заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо 40–50 минут.

Говядина с черносливом по-румынски

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Чернослив свежий – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками, обжарить со всех сторон в масле на сковороде.

Обжаренную говядину вместе с маслом разложить в горшочки, поперчить и посолить. Чернослив обдать кипятком и разложить в горшочки поверх мяса, добавить немного кипятка. Горшочки накрыть крышками, поставить в прогретую духовку и тушить мясо до готовности.

Сахар слегка обжарить на сковороде и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. За 30 минут до готовки блюда в каждый горшочек равномерно добавить полученный соус.

Беф-строганов в горшочках

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, отбить и каждый ломтик нарезать соломкой.

Подготовленное мясо посолить и поперчить, обжарить в масле на сковороде, добавить очищенный и нарезанный полукольцами лук, еще раз обжарить, посыпать мукой, перемешать и прожарить 2–3 минуты.

Обжаренное с луком мясо разложить в горшочки, добавить сметану, томатную пасту, немного горячей кипяченой воды и лавровый лист.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо 10–15 минут.

Подавать с жареным картофелем и свежей зеленью.

Рагу из говядины со стручковой фасолью

Компоненты

Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Фасоль стручковая – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить на сковороде в масле со всех сторон, добавить корицу и перец, посолить и прожарить, перемешивая, еще 5 минут.

Жареное мясо разложить в горшочки, равномерно добавить нарезанный кольцами лук и измельченный чеснок, залить вином и бульоном. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить мясо около 1 часа.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, добавить в горшочки к мясу и тушить еще 20 минут.

Стручки фасоли промыть, разрезать на 2–3 части и добавить к мясу в горшочки.

Тушить до полной готовности.

Говядина, тушеная с морковью

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 600 г Масло топленое – 4 столовые ложки Вода – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Тимьян – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки, обжарить в масле и разложить в горшочки.

Морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в масле 3–4 минуты, затем разложить в горшочки. Лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в масле и также разложить в горшочки, добавить соль и пряности, налить немного горячей воды.

Заполненные горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Говядина по-матросски

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 500 г Масло топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Пиво – 0,5 бутылки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, тонко нарезать, поперчить и посолить, добавить лавровый лист, залить пивом и поставить на холод на 1–2 часа.

Морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать полукольцами.

Морковь и лук пассеровать в масле. Мясо вынуть из маринада, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле.

Картофель почистить и нарезать небольшими кубиками. В горшочки разложить поджаренное мясо, картофель, пассерованные овощи и залить маринадом, оставшимся от мяса.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Баранина, тушеная с квашеной капустой

Компоненты

Баранина жирная – 400 г Вода – 1 стакан Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и корешки почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту и еще немного прожарить, затем добавить отжатую капусту, перемешать и немного потушить, сложить в большой глиняный горшок.

Баранину мелко нарезать, посолить и поперчить, положить в горшок на капусту, добавить пряности, растертый с солью чеснок и залить горячей водой. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Баранина, тушеная с фасолью

Компоненты

Баранина – 700 г Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 2 часа.

Лук репчатый почистить и пассеровать в масле. Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле, сложить равномерно в горшочки, добавить пассерованный лук, фасоль, нарезанные дольками помидоры, налить по 0,75 стакана горячей воды, посолить и положить пряности.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до готовности, примерно около 1 часа. Подавать со свежей зеленью.

Бараньи ребрышки, тушеные с рисом

Компоненты

Баранина на ребрышках – 700–800 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и выдержать в горячей воде в течение 1 часа.

Баранину с ребрышками нарезать, сложить в горшочки, в каждый горшочек налить по 2/3 стакана воды, положить по кусочку лаврового листа и душистый перец, горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо в течение 1 часа.

Почистить морковь и лук, измельчить и пассеровать в масле 1–2 минуты, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 1–2 минуты.

В горшочки с тушеным мясом положить рис, пассерованные овощи, посолить и варить 20–25 минут до готовности риса.

Чанахи

Компоненты

Баранина – 700 г Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Баклажаны – 300 г Стручки фасоли – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Вода – 2 стакана Зелень петрушки измельченная – 3 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, сложить в большой глиняный горшок, посолить.

Лук и картофель почистить, лук нарезать полукольцами, картофель нарезать мелкими кубиками. Помидоры нарезать небольшими дольками, баклажаны разрезать вдоль полосками, а затем нашинковать соломкой. Стручки фасоли разрезать на три части.

В горшок к баранине добавить измельченные овощи, горошки перца и зелень, залить горячей водой.

Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку на 1,5–2 часа.

Баранина с овощами

Компоненты

Баранина – 700 г Бульон мясной – 3 стакана Картофель – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста – 300 г Репа – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отварить обычным способом до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом разрезать на порционные куски, разложить по горшочкам.

Лук и корешки почистить и нарезать кольцами, картофель, морковь и репу почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать соломкой.

В горшочки с бараниной положить овощи, корешки петрушки и сельдерея, пряности и соль, залить горячим бульоном.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с овощами 40–50 минут.

Баранина в соусе с яблоками

Компоненты

Баранина отварная – 600 г Яблоки средние – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Изюм – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1,5 стакана Зелень сельдерея измельченная – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами, обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета.

Яблоки разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и мелко нарезать.

Баранину нарезать на мелкие кусочки и разложить в горшочки, равномерно добавить обжаренный лук с маслом, яблоки, изюм, зелень и корицу, посолить.

Заполненные горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, тушить мясо 10–15 минут.

Баранина с луком

Компоненты

Баранина – 800 г Лук репчатый – 7–8 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить и сложить в горшочки, перекладывая слои мяса слоями лука, залить небольшим количеством воды, положить кусочки лаврового листа.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Баранина, тушеная со шпинатом

Компоненты

Баранина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Шпинат – 400 г Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Кефир нежирный – 2 стакана Горчица – 2 столовые ложки Имбирь – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить со всех сторон на сковороде в масле, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, растертый чеснок, специи и еще раз все обжарить.

В горшочки равномерно разложить обжаренное мясо с луком, посолить, добавить горчицу, залить кефиром.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Шпинат промыть, дать стечь воде и нарезать. За несколько минут до окончания приготовления блюда в каждый горшочек равномерно добавить шпинат, перемешать и прогреть еще некоторое время.

Баранина в яичном соусе

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Бульон овощной – 0,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Сливки – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 1 час, затем обжарить в масле, сложить в большой глиняный горшок.

Лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в масле и добавить к баранине, положить пряности, мясо залить бульоном. Заполненный горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

За 30 минут до окончания тушения мясо залить смесью взбитых яиц со сливками.

Баранина, тушеная в маринаде

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Лимон – 2 шт. Перец красный жгучий – 1 стручок Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отбить и нарезать небольшими кусочками. Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Из лимонов выжать сок и смешать с луком и чесноком, добавить мелко нарезанный жгучий перец и измельченный лавровый лист.

Баранину поперчить, посолить, полить приготовленным маринадом и поставить на холод на 3–4 часа.

Затем мясо разложить в горшочки и залить маринадом. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Баранина, тушеная по китайски

Компоненты

Баранина – 600 г Лук репчатый – 4 шт. Соевый соус – 0,25 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Имбирь молотый – 1 чайная ложка Анис – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отварить куском до полуготовности, вынуть, мелко нарезать и положить в смазанный маслом большой керамический горшок, полить соевым соусом, добавить соль и пряности и залить бульоном так, чтобы он наполовину покрыл мясо. Заполненный горшок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо при слабом нагревании до готовности.

Долма (голубцы в виноградных листьях)

Компоненты

Баранина – 500 г Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Виноградные листья – 400 г Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1 стакан Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис замочить в воде на 1 час, затем отварить до готовности.

Баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, отварной рис, соль и перец, все тщательно перемешать.

Виноградные листья промыть, очистить от черешков, разложить на столе. На середину листьев выложить фарш и завернуть листья с фаршем в виде конвертиков. Затем плотно сложить их в смазанный маслом керамический горшок, полить маслом, добавить стакан мясного бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности, около 1 часа.

Баранина в собственном соку

Компоненты

Баранина жирная – 500 г Лук – 300 г Чеснок – 5 зубчиков Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Жирную баранину нарезать небольшими кусочками, смешать с нашинкованным луком, посолить и поперчить, сложить в смазанный маслом керамический горшок, затем горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо при слабом нагревании 1–1,5 часа.

Перед окончанием тушения добавить растертый с солью чеснок.

Свинина, тушеная с картофелем

Компоненты на 4 порции

Свинина – 800 г Картофель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить на сковороду и обжарить в собственном жире.

Лук почистить и нарезать кольцами, пассеровать в жире, образовавшемся при обжаривании мяса.

В горшочки положить обжаренное мясо, тушеный лук, очищенный и разрезанный на 4 части картофель, добавить понемногу кипящей воды, посолить и поперчить по вкусу.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с картофелем до готовности.

Подавать в горшочках со свежей зеленью или чесноком.

Свинина, тушеная с капустой

Компоненты

Свинина мясная – 800 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нарезать небольшими кубиками, положить на сковороду и пассеровать в масле, добавить томатную пасту и потушить еще немного.

Свинину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить в собственном жире.

В горшочки равномерно сложить свинину с выделившимся при жарении жиром, пассерованные овощи, нашинкованную соломкой капусту, специи и соль, добавить небольшое количество кипяченой воды или бульона.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Свинина, тушеная в вине

Компоненты

Свинина без костей – 1 кг Сало свиное – 100 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Вино виноградное белое – 0,5 стакана Бульон мясной или овощной – 1,5 стакана Зелень петрушки и укропа измельченная – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить со всех сторон на сале. Свинину переложить в горшочки, а на оставшемся сале обжарить очищенный и нарезанный кольцами лук, затем его тоже вместе с растопленным салом добавить к мясу в каждый горшочек, залить мясо бульоном и вином, посолить и поперчить. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать в горшочках, посыпав блюдо свежей зеленью.

Рагу из свинины с помидорами

Компоненты на 4 порции

Грудинка свиная – 800 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий болгарский – 400 г Морковь – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец черный – 10–12 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать небольшими кусочками, овощи почистить и нарезать кружочками.

В горшочки сложить грудинку, кружочки овощей, чеснок, пряности и соль.

Горшочки плотно накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо с овощами до готовности, около 30 минут.

Свинина, тушеная с рисом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вода – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить на 1 час в горячей воде. Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить со всех сторон на сале, добавить измельченную морковь, пассеровать 5 минут, затем положить очищенный и нарезанный кольцами лук и пассеровать еще 2–3 минуты.

Обжаренное мясо с луком, морковью и растопленным салом разложить в горшочки, добавить воду, специи и рис. Заполненные горшочки накрыть крышками и поставить в духовку. Тушить мясо с рисом до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Свинина, тушеная с квашеной капустой

Компоненты

Свинина – 600 г Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста квашеная – 500 г Вода – 1 стакан Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать, растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сале со всех сторон, затем добавить нарезанный полукольцами лук и еще раз прожарить. Подготовленную таким образом свинину с луком и растопленным салом разложить в горшочки. Добавить перец и соль. Поверх мяса разложить квашеную капусту, подлить немного горячей воды.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с гарниром из картофеля.

Фрикадельки свиные в горшочках

Компоненты

Свинина постная – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон мясной – 2 стакана Сало свиное – 70 г Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину и очищенный репчатый лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перемешать, вбить в фарш яйцо и еще раз все хорошо перемешать, сформировать шарики и обжарить их со всех сторон на растопленном сале.

Фрикадельки положить в горшочки, залить равномерно бульоном, добавить пряности. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Свинина, тушеная с горохом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 100 г Корень петрушки и сельдерея – по 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Горох – 1 стакан Бульон мясной или овощной -1 стакан Лавровый лист – 3 шт. Имбирь – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде. Сало мелко нарезать, положить на сковороду и растопить.

Свинину нарезать на небольшие кусочки, обжарить со всех сторон в растопленном сале, разложить в горшочки.

Лук репчатый и коренья почистить, мелко нарезать и пассеровать в сале, затем также разложить в горшочки, добавить пряности и соль, равномерно положить в горшочки вымоченный горох, залить горячим бульоном.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Ребрышки свиные в пиве

Компоненты

Свиные ребрышки – 700 г Сало свиное – 50 г Лимон небольшой – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Пиво – 1 стакан Томатная паста – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Ребрышки порубить на небольшие кусочки, посолить и поперчить, обжарить со всех сторон на сале, добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать и еще немного прожарить. Из лимона выжать сок.

Томатную пасту смешать с лимонным соком, добавить муку, размешать и полученную смесь соединить с пивом.

Ребрышки с луком и растопленным салом разложить в горшочки, залить смесью пива.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать с жареным картофелем.

Свинина по-белорусски

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Сало свиное – 50 г Вода – 1 стакан Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые средние – 2 шт. Корешки сельдерея и петрушки – по 4 шт. Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками, посолить, поперчить и прожарить на сале, разложить в горшочки, добавить растопленное сало.

Овощи почистить, лук и корешки измельчить и отдельно пассеровать в сале.

В горшочки к мясу положить нарезанный ломтиками картофель, измельченные соленые огурцы, пассерованные овощи, пряности, добавить немного горячей воды.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Запеканка из свинины в горшочках

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Вода – 1,5 стакана Лук репчатый – 1 шт Сало свиное – 50 г Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Лук почистить, нарезать кубиками и обжарить на сале.

Мясо нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить, разложить в порционные горшочки, добавить пассерованный с салом лук, пряности, залить водой. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить мясо до готовности. Подавать с любым гарниром.

Свиные отбивные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт. (по 150 г каждая) Чернослив половинками – 2 стакана Вода – 1 стакан Сахар – 2 чайные ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отбивные слегка отбить, поперчить, посолить и разложить в порционные горшочки.

Чернослив разделить поровну на 4 горшочка, каждую порцию слегка отжать в горшочек, добавить воду, сверху положить отжатый чернослив и посыпать понемногу сахаром. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить мясо до готовности.

Гуляш свиной

Компоненты

Грудинка свиная – 500 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Сало свиное – 50 г Сметана – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить и обжарить на сале, добавить очищенный и нарезанный кубиками лук и еще немного прожарить. Обжаренное мясо вместе с луком разложить в порционные горшочки, добавить очищенный и нарезанный соломкой картофель, растолченный с солью чеснок, залить водой, положить равномерно сметану. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить мясо с картофелем до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Свинина в сливочном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Помидоры – 4 шт. Перец сладкий болгарский – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Сливки – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить и разложить в порционные горшочки.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

У перца удалить семена, помидоры и перец нарезать кубиками.

В горшочки к мясу добавить пассерованный лук с маслом, измельченные овощи, растертый с солью чеснок, налить немного воды, залить сливками. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить мясо до готовности, следить за тем, чтобы содержимое горшочков не выкипало.

Свинина пикантная

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Огурец соленый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Горчица сухая – 1 столовая ложка с верхом Паста томатная – 2 столовые ложки Вода – 1,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и слегка обвалять в горчице, положить в горшочки, добавить нарезанный кольцами лук, нарезанный мелкими кубиками соленый огурец.

В воде размешать муку и томатную пасту, посолить и поперчить, полученной смесью равномерно залить содержимое горшочков. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Свиная голова, тушеная в чесночном соусе

Компоненты

Голова свиная – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Паста томатная – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свиную голову опалить, очистить, промыть,

разрубить на куски, вынуть язык и мозги. Куски головы положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и отварить обычным способом до готовности. Во время варки собрать выделившийся жир. Мясо отделить от костей и мелко нарезать, поперчить.

Морковь и лук почистить, нарезать и пассеровать в собранном жире, добавить томатную пасту и еще раз прогреть.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь с солью.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи, чеснок, пряности, залить процеженным бульоном. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в печь и его содержимое проварить.

Муку развести в небольшом количестве холодного бульона.

В горячий бульон положить кусочки мяса, добавить разведенную в бульоне муку, поставить в печь и тушить 10–15 минут.

Голубцы по-молдавски

Компоненты на 4 порции

Виноградные листья – 300 г Свинина – 350 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 60 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон куриный – 1 стакан Квас – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле. Мясо пропустить через мясорубку, рис хорошо промыть и предварительно замочить в теплой воде на 1 час.

Смешать свинину с подготовленным рисом, обжаренными овощами и томатной пастой, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Виноградные листья обварить кипятком и срезать толстые черешки. На середину подготовленного листа выложить порции фарша, листья свернуть конусом. Голубцы плотно уложить в керамический горшок, залить куриным бульоном и квасом. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Для приготовления кваса нужно взять 1 кг пшеничных отрубей и 6 л воды, отруби размешать в небольшом количестве холодной воды, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить в теплое место на 1 сутки для брожения. Готовый квас процедить и охладить, оставшуюся часть еще раз залить теплой кипяченой водой и выдержать в теплом месте 1 сутки.

Кролик, тушеный в сметане

Компоненты

Крольчатина – 1 кг Лук – порей – 1 стебель Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вода – 1 стакан Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 3 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, натереть раздавленным чесноком, сбрызнуть лимонным соком и поставить на ночь в холодильник.

Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и вместе с морковью пассеровать в масле.

Куски кролика вынуть из маринада и обжарить со всех сторон в масле, разложить в горшочки, добавить пассерованные овощи, нарезанный кружочками порей, налить немного горячей воды, вина и сметаны, положить пряности.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Кролик с гречневой кашей

Компоненты

Крольчатина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Гречневая крупа -1,5 стакана Куриный бульон – 1 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в масле, сложить в горшочки, добавить пассерованные овощи и пряности, залить небольшим количеством горячего бульона. Горшочки накрыть крышками и поставить в прогретую духовку. Тушить до полуготовности. Затем в горшочки равномерно насыпать промытую гречневую крупу, долить оставшийся горячий бульон, накрыть крышками, поставить в духовку и тушить до готовности.

Жаркое из кролика

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Сало свиное – 100 г Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 4–5 шт. Вода – 2 стакана Лавровый лист – 2–3 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и растереть с солью. Лук почистить и нарезать кольцами.

Кролика разрезать на порционные куски, облить смесью лимонного сока и вина, выдержать в холодильнике 2–3 часа. Мясо вынуть из маринада, посолить и поперчить, обжарить на сале со всех сторон, разложить в горшочки, сверху положить кольца лука, залить горячей водой, накрыть горшочки, поставить в духовку и тушить до готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Кролик под майонезом

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Масло топленое – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 4 шт. Горчица готовая – 2 столовые ложки Майонез – 1 стакан Вода – 1 стакан Чеснок – 3–4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, обмазать горчицей и выдержать 1 час в холодильнике, посолить и поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле и сложить в порционные горшочки.

Добавить нарезанный кольцами лук, понемногу измельченного чеснока, майонез и горячую воду. Горшочки закрыть крышками и поставить в духовку.

Тушить до готовности.

Кролик, тушеный в молоке

Компоненты

Крольчатина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 100 г Молоко – 2 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрубить на порционные куски и обжарить со всех сторон в масле.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В большой глиняный горшок положить куски кролика, сверху – пассерованные овощи, горошки перца, посолить и залить горячим кипяченым молоком. Заполненный горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, тушить мясо при слабом кипении до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью и картофельным или рисовым гарниром.

Кролик, тушеный с грудинкой

Компоненты

Крольчатина – 1,2 кг Грудинка свиная копченая – 200 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Вино сухое красное – 0,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушку кролика разрубить на порционные куски, ливер нарезать небольшими кусочками, все посолить, поперчить и обжарить в масле со всех сторон, затем сложить в смазанный маслом большой керамический горшок.

Грудинку нарезать небольшими ломтиками, лук почистить и нашинковать, все сложить в горшок к кролику, подлить немного горячей воды. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить крольчатину до мягкости. Затем мясо посыпать мукой, добавить вино и пряности и проварить еще 10 минут.

Подавать с рисом или картофелем.

Заливное из кролика

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Грудинка свиная копченая – 300 г Масло растительное – 0,25 стакана Лук – порей – 4 шт. Вино сухое белое – 0,5 л Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика отделить от костей, нарезать на крупные куски, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованный кружочками лук и измельченную зелень, залить вином и выдержать 1 час в холодильнике, затем посолить и поперчить.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Внутреннюю часть керамического горшка смазать маслом и выложить дно и стенки горшка ломтиками грудинки, положить половину мяса кролика, затем выложить слой маринованных с мясом лука и зелени и сверху оставшееся мясо, залить маринадом. Горшок накрыть крышкой, поставить на водяную баню. Чтобы приготовить баню, надо взять большую огнеупорную миску, налить в нее воду, поставить горшок так, чтобы вода покрывала 2/3 объема горшка и все поместить в духовку, постепенно нагреть до 180 градусов. Выдержать 1 час. Затем вынуть из духовки, охладить, положить пресс и выдержать в холодильнике 1 сутки.

Кролик в горшочке

Компоненты на 4 порции

Крольчатина – 1,5 кг Грудинка – 100 г Шампиньоны – 10 шт. Лук репчатый маленький – 16 шт. Репа – 300 г Редис маленький – 10 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика отделить от костей, грудинку нарезать и опустить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито и дать стечь воде.

Луковицы почистить, пассеровать в масле до золотистого цвета, затем отварить в 0,5 л воды, добавить соль и перец.

Грибы промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле, посолить и поперчить.

У редиски отрезать хвостики, разрезать каждую на 4 части и бланшировать в кипятке 3–4 минуты, откинуть на сито.

Репу разрезать тоже на 4 части и отварить в течение 5 минут в небольшом количестве подсоленной воды.

Кролика разрезать на порционные куски, обжарить в масле, посолить и поперчить, затем выложить в смазанный маслом керамический горшок, накрыть крышкой, поставить в духовку и постепенно нагреть до 200 градусов. Выдержать 10–15 минут. Потом в горшок к мясу добавить луковицы, ломтики грудинки, грибы и редис. Накрыть крышкой и довести до готовности в течение 10 минут.

Репу обжарить на сковороде в масле, посолить и поперчить, еще немного прожарить и подавать как гарнир к кролику.

Кролик, тушеный с муссом из фасоли

Компоненты на 8 порций

Крольчатина – 1,5 кг Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 800 г Горчица готовая – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана

Для мусса

Белая фасоль – 150 г Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Сало копченое – 8 ломтиков Лук репчатый – 1 шт. Гвоздика толченая – 0,25 чайной ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белую фасоль вымачивать 10–12 часов, воду слить, налить свежую и отварить вместе с луком, гвоздикой и пучком зелени в течение 50 минут, в середине варки посолить. Затем откинуть на сито и дать стечь воде, протереть через сито, добавить целое яйцо и белок второго яйца, масло, сметану, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Обжарить кусочки сала и по одному кусочку положить в каждый керамический горшочек, смазанный маслом, затем положить пюре из фасоли. Горшочки поставить в духовку, постепенно нагреть до 90 градусов, выдержать 50 минут. Кролика разрезать на порционные куски и обжарить в масле, затем куски кролика переложить в большой керамический горшок, налить вино, добавить горчицу, влить сметану, перемешать. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо 40–45 минут. Перед подачей на стол к каждому порционному куску кролика положить порцию мусса из белой фасоли и полить сметанным соусом.

Раздел 3
Субпродукты

Правильно приготовленные субпродукты обладают разнообразными и даже уникальными пищевыми достоинствами, отменным вкусом и специфическим ароматом. Они содержат не только белки, но и огромное количество витаминов, макрои микроэлементов. Приготовление в горшочках является идеальным для целой группы субпродуктов, такой мягкий способ тушения способствует наиболее полному сохранению всего богатства питательных и лечебных веществ, содержащихся в их тканях. Наиболее часто употребляются в пищу внутренние органы животных – печень, почки, легкие, желудок и рубец, кишки, а также язык, мозги и вымя.

Такие субпродукты, как головы, губы, ноги, уши и хвосты применяются в основном для приготовления студней, т. к. кожа и содержащиеся в них хрящи содержат клееобразный белок – коллаген. Однако, любители жирной еды из таких продуктов с удовольствием готовят наваристые супы и бульоны. Перед приготовлением эта группа субпродуктов должна пройти предварительную обработку, которая заключается в обжигании открытым огнем кожных покровов, последующей очистке кожи путем соскабливания и в дальнейшем – несколько часов вымачивания в холодной воде.

Несколько слов необходимо сказать и о таком продукте, как свежая кровь. Наиболее ценится свиная кровь, поскольку ее состав очень близок к составу человеческой крови. Кровь богата биологически активными веществами, белками и микроэлементами, особенно много в ней легкоусваиваемого железа. Все содержащиеся в крови вещества усваиваются человеком значительно быстрее, чем из мяса и субпродуктов. Самым распространенным блюдом, в котором применяется кровь, являются колбасы.

Печень

Печень, особенно говяжья, представляет значительную ценность при различных заболеваниях и широко применяется в лечебном питании разных народов еще со времен глубокой древности.

Белки печени усваиваются лучше, чем белки мяса, т. к.в печени содержится больше витаминов и микроэлементов, чем в мышечной ткани. Железо, содержащееся в печени, также усваивается лучше благодаря достаточному содержанию в ней такого элемента, как медь. Железо и медь в организме человека взаимно связаны и одно без другого не работает, т. е., например, железо без достаточного количества меди не сможет вступить в образование гемоглобина крови, кроме того, недостаток меди нарушает и другие биологические реакции, вызывает сбой в работе организма. Печень является богатым источником многих витаминов: А, Е, РР, витамины группы В-B_2, B_4, B_5, B_6, B_{12}; особенно много в ней витаминов А и Е. Эти витамины играют огромную роль в организме, прежде всего они являются мощными антиоксидантами, т. е. веществами, нейтрализующими очень агрессивные соединения, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы образуются в организме человека в результате действия всевозможных неблагоприятных факторов окружающей среды: химического загрязнения воздуха, воды и земли, повышенной радиации, электромагнитного излучения. Существует и еще целый ряд так называемых внутренних факторов – это стрессы, неправильное питание, курение, употребление алкоголя и других наркотиков; действие всевозможных инфекций. Эти агрессивные соединения повреждают оболочки клеток и вызывают их злокачественное перерождение. Поэтому роль натуральных витаминов особенно значима в современных условиях.

При недостатке витамина А страдает в первую очередь зрение – наступает «куриная слепота» т. е. с наступлением темноты человек перестает видеть, начинает шелушиться кожа, волосы становятся сухими, а ногти – ломкими. Если не восполнять недостаток витамина А – нарушается работа иммунной системы – организм будет постоянно цеплять всевозможные инфекции, а в дальнейшем дефицит этого витамина ведет к преждевременному старению.

Витамин B_2 или рибофлавин улучшает состояние кожи, придавая ей бархатистость, увеличивает устойчивость нервной системы к стрессам и усиливает энергетику организма.

О недостатке витамина B_2 можно судить по образовавшимся трещинам и корочкам в углах рта и воспалении слизистых оболочек глаз.

Витамин B_4 или холин обладает очень сильным антисклеротическим действием.

Витамин B_5 или пантотеновая кислота приводит в норму жировой обмен.

Витамин B_6 или пиридоксин предупреждает расстройства нервной системы, снимает психическое возбуждение.

Без витамина B_{12} или цианокобаламина невозможно образование гемоглобина и других компонентов крови.

Кроме того, печень содержит еще много других питательных веществ, витаминов и микроэлементов и всего 50 граммов печени обеспечивают суточную потребность в витамине А и витаминах группы В.

Приготавливая блюда из печени, необходимо учитывать, что печень станет более вкусной, если ее выдержать 2–3 часа в холодном молоке, а пленки с печени легче снять, если ее опустить на 2–3 минуты в кипяток.

Жарят печень несоленой, иначе она будет твердой.

Язык

Языки очень популярны в кулинарии, обладают нежной структурой и содержат много питательных белков, витаминов и микроэлементов. Для получения более вкусных блюд язык необходимо подвергнуть предварительной кулинарной обработке. Для этого язык нужно вымочить 3–4 часа в холодной воде, затем обдать кипятком и почистить, промыть проточной водой, немного посолить и сразу готовить блюда. Отвар языка, содержащий большое количество ценных компонентов, также применяется в пищу, из него можно готовить супы или соусы.

Почки

Почки тоже славятся своими вкусовыми и питательными свойствами благодаря наличию в них высококачественных белков и минералов, особенно вкусны телячьи почки.

Предварительной кулинарной обработки телячьи почки не требуют, их необходимо только промыть, а говяжьи, бараньи и свиные нужно обязательно вымачивать в холодной воде не менее 2–3 часов и при этом часто менять воду.

В почках содержится очень редкий микроэлемент – кобальт, который предотвращает заболевания крови и является составной частью витамина B_{12}. Без кобальта невозможна нормальная работа поджелудочной железы и надпочечников, организм становится вялым, теряется его работоспособность и ухудшается настроение.

В почках присутствует и еще один редчайший элемент – мышьяк, сохраняющий в организме фосфор и, следовательно, контролирующий состояние костей и зубов.

Для активизации работы своего организма человеку нужно очень мало кобальта и мышьяка – сотые доли миллиграмма.

Сердце

В кулинарии довольно часто используется сердце, особенно говяжье, в нем немало высококачественного белка и минералов, но есть один недостаток – мышечные волокна этого субпродукта очень плотные и кулинарам надо много потрудиться, чтобы получить из него нежное и вкусное блюдо, и удается это сделать также с помощью приготовления в горшочках. Перед кулинарной обработкой сердце необходимо замочить в холодной воде на 1–2 часа.

Легкие

Легкие немного уступают по пищевой ценности вышеперечисленным субпродуктам, но и из них можно приготовить много вкусных блюд – тушеных и отварных, из легких хорошо готовить супы и соусы, а особенно – начинку для пельменей и пирогов.

Единственный недостаток – легкие очень быстро портятся, поэтому их нельзя хранить, необходимо сразу же после забоя подвергать кулинарной обработке.

Рубец

Рубец у жвачных животных – та часть пищеварительного тракта, где пища накапливается для дальнейшего пережевывания, ткани рубца очень нежные и хорошо проходят кулинарную обработку. Для этого рубец надо зачистить, промыть и выдержать в холодной воде 5–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем рубец снова промыть проточной водой, залить большим количеством холодной воды и постепенно довести до кипения на медленном огне. Варить при слабом кипении 4–5 часов до мягкости. Отвар лучше слить и выбросить. Отваренный таким способом рубец можно хранить в холодильнике. Из него можно приготовить вкусные первые и вторые блюда.

Желудок

Ткани желудка более грубые, задубленные соляной кислотой, поэтому пищевая ценность желудка более низкая, чем рубца. Из него можно готовить жареные и тушеные блюда, дополнять мясные начинки для пирогов и пельменей.

Но желудок требует более серьезной предварительной обработки. Для этого желудки выворачивают, очищают, снимают слизь и верхний слизистый слой, промывают в большом количестве воды, затем заливают свежей водой и вымачивают 2 часа.

Воду сливают, желудки промывают в проточной воде, заливают свежей водой, добавляют соль и варят на медленном огне до мягкости. Бульон выбрасывают, отваренные желудки нарезают тонкими кусочками и используют для приготовления блюд – тушеных или жареных.

Вымя

Из него можно приготовить вкусные вторые блюда – отварные, тушеные, жареные. В вымени содержится много белков и жиров, так необходимых организму человека.

Чтобы немного уплотнить ткани вымени и избавиться от ее специфического запаха, нужно провести несложную предварительную обработку: вымя хорошо промыть в проточной воде, а затем в соленой и вымочить в течение 5–6 часов в холодной воде.

Кишки

Кишки также успешно применяются в кулинарии, в первую очередь для приготовления домашних колбас. Наиболее вкусны свежие телячьи кишки – из них можно готовить супы и жаркое. Этот продукт долго не хранится, поэтому сразу после забоя необходимо провести предварительную обработку кишок и использовать для приготовления блюд.

Предварительная обработка заключается в следующем: кишки тщательно промыть в проточной холодной воде, затем перетереть их с солью, вывернуть, соскоблить содержимое и слизь, опять тщательно промыть в проточной воде и можно разрезать на полоски. Полоски кладут в кипящую воду и варят до готовности.

Мозги

Мозги тоже очень быстро портятся, поэтому их нужно сразу после забоя использовать в кулинарии или быстро заморозить. Мозги обладают нежным вкусом, очень сытны и полезны – содержат много белка, жиров и минеральных солей. Из них можно готовить тушеные и жареные в виде котлет блюда. Предварительная обработка этого продукта несложна: мозги нужно промыть в холодной воде и замочить на 1 час до полного исчезновения кровяных пятен. Затем с мозгов снимается пленка и продукт можно готовить.

Почки телячьи с томатами, тушеные в сметане

Компоненты

Почки телячьи – 800 г Масло топленое – 2 столовые ложки Помидоры – 6 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые среднего размера – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Сметана – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки отварить обычным способом до готовности, затем вынуть из бульона и нарезать соломкой.

Морковь и лук почистить, нарезать кружочками и пассеровать в масле, затем к овощам добавить подготовленные почки и слегка потушить.

В горшочки равномерно положить почки с овощами, нарезанные соленые огурцы и помидоры, измельченный чеснок и пряности, посолить и залить сметаной.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить содержимое горшочков до готовности овощей, примерно 10–15 минут.

Почки телячьи, тушеные с грибами

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Грибы отварные – 300 г Мука – 1 столовая ложка Вино виноградное – 0,5 стакана Бульон мясной – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки очистить от пленок, разрезать вдоль и отварить обычным способом до готовности,

Вынуть из бульона и нарезать соломкой. Отварные грибы мелко нарезать. Почки с грибами положить на сковороду, посолить, поперчить и слегка прожарить в масле, посыпать мукой и еще раз прожарить.

Прожаренные почки с грибами разложить в горшочки, добавить немного мясного бульона и вина, положить кусочки лаврового листа.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить почки 10–15 минут.

Почки, тушеные в пиве

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Пиво – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки хорошо промыть, разрезать вдоль и удалить протоки, залить холодной водой и отварить до полуготовности обычным способом.

Затем почки нарезать кружочками, посолить, поперчить и обжарить в масле, разложить в горшочки, равномерно добавить нарезанный кольцами лук, растертый с солью чеснок и пряности, залить горячим бульоном, добавить в каждый горшочек немного пива, накрыть крышками, поставить в духовку и тушить до полной готовности.

Почки, тушеные под майонезом

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Сливки – 5 столовых ложек Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез – 0,5 стакана Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки промыть, разрезать вдоль и удалить протоки, залить холодной водой и отварить до полуготовности. Затем почки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить в масле и разложить в порционные горшочки.

Овощи почистить, морковь нарезать кружочками, лук полукольцами, все обжарить в масле до полуготовности и разложить в каждый горшочек к подготовленным почкам, положить пряности и растертый с солью чеснок.

Смешать томатную пасту со сливками и майонезом, хорошо размешать и разложить в горшочки, затем туда же добавить немного бульона, заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить почки до полной готовности.

Печень говяжья, тушеная в сметане

Компоненты

Печень говяжья – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень очистить от пленок, выдержать в кипятке 1–2 минуты, вынуть и охладить, нарезать кусочками, залить сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

Морковь и лук почистить, нарезать кружочками и обжарить в масле до полуготовности.

Выдержанные в сметане кусочки печени обвалять в муке, слегка обжарить в масле и сложить равномерно в горшочки, сверху положить обжаренные овощи, перец и соль, залить сметаной, в которой выдерживалась печень.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить печень до готовности.

Печень телячья с шампиньонами

Компоненты

Печень телячья – 500 г Шампиньоны отварные – 200 г Бульон от варки шампиньонов – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Вино сухое – 0, 5 стакана Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень очистить от пленок, опустить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, остудить, мелко нарезать, обвалять в муке и обжарить в масле.

Лук почистить, измельчить и отдельно пассеровать в оставшемся масле.

В горшочки равномерно разложить обжаренную печень, отварные шампиньоны, пассерованный лук, поперчить и посолить, добавить понемногу бульона, вина и сметаны.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности печени. Перед окончанием тушения в каждый горшочек добавить немного зелени.

Печень свиная с яблоками

Компоненты

Печень свиная – 500 г Яблоки антоновские – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное – 50 г Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Бульон мясной – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, очистить от пленок, выдержать в кипятке, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде.

Кусочки печени посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить на сале.

Лук почистить, нарезать полукольцами и отдельно пассеровать в оставшемся сале, добавить томатную пасту, перемешать и еще раз прожарить.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

В горшочки разложить поджаренную печень, пассерованный лук, яблоки, залить небольшим количеством бульона.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить печень до полной готовности.

Печень свиная по-крестьянски

Компоненты

Печень – 600 г Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Бульон мясной – 1 стакан Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень хорошо промыть, выдержать в кипятке, охладить и нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в растопленном сале, разложить в горшочки.

Лук почистить, нарезать кольцами, обжарить в растопленом сале и разложить в горшочки, добавить пряности и залить бульоном. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить печень до готовности.

Печень говяжья, тушеная в молочном соусе

Компоненты

Печень – 600 г Молоко – 1 стакан

Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука пшеничная – 2 столовые ложки Бульон говяжий – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, выдержать в кипятке и снять пленки, разрезать на плоские куски, залить молоком и поставить на 1 час в холодильник. Затем вынуть из молока, разрезать на небольшие кусочки, посолить и разложить в порционные горшочки.

Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать, пассеровать в масле и вместе с маслом положить в горшочки, добавить молоко, в котором выдерживалась печень, налить смешанный с мукой бульон. Заполненные горшочки накрыть, поставить в печь и тушить печень до готовности.

Котлеты печеночные

Компоненты

Печень говяжья – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Сухари панировочные – 4 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Бульон мясной – 0,7 л Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить. Печень очистить от пленок, выдержать в кипятке 1–2 минуты, вынуть, охладить и пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Полученный фарш посолить и поперчить, залить сметаной, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Из выдержанного в холоде фарша сформировать котлеты, обвалять в сухарях и положить в большой глиняный горшок, залить бульоном и поставить в духовку. Варить до полной готовности котлет. Перед окончанием варки добавить зелень.

Легкое говяжье тушеное

Компоненты

Легкое говяжье – 500 г Масло топленое – 4 столовые ложки Лук репчатый – 3 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Легкое очистить от пленок и трубочек, разрезать на 4 части и отварить обычным способом до полуготовности. Вынуть из бульона и нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить, нарезать полукольцами, пассеровать в масле до золотистого цвета.

Кусочки легкого положить равномерно в горшочки, посолить и поперчить, добавить пассерованный лук и немного горячего бульона, в котором варилось легкое. Горшочки накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить до полной готовности, около 1 часа.

Можно подавать с любым гарниром.

Вымя, тушеное с яблоками

Компоненты

Вымя отварное – 400 г Рис – 1 стакан Яблоки «Антоновка» 300 г Сахар – 1 чайная ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварное вымя нарезать кусочками, положить равномерно в горшочки, добавить по 0,5 стакана бульона, в котором варилось вымя и чуть – чуть сахара, горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить вымя 10 минут. Затем добавить промытый рис и тушить до готовности крупы.

Яблоки почистить, удалить сердцевину и натереть на крупной терке.

В каждый горшочек сверху положить по кусочку топленого масла и ложке яблочного пюре и прогреть еще 5 минут.

Гуляш из вымени

Компоненты

Вымя – 600 г Бульон мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Лук репчатый – 1 шт. Томатная паста – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно обработанное вымя нарезать на маленькие кусочки, поперчить и посолить, прожарить в масле на сковороде, добавить очищенный и нарезанный кольцами лук и прожарить еще раз, затем посыпать мукой, перемешать и опять хорошенько прожарить.

Прожаренное с луком и мукой вымя разложить в горшочки, залить бульоном, равномерно положить пряности и томатную пасту.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить вымя 1–1,5 часа.

Подавать с отварным картофелем и свежей зеленью.

Вымя, тушеное с морковью

Компоненты

Вымя – 800 г Морковь – 5–6 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сливки – 0,5 стакана Бульон говяжий – 1 стакан Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вымя предварительно обработать и отварить обычным способом до полуготовности, разрезать на маленькие кусочки, посолить и разложить в порционные горшочки.

Почистить морковь и корешки. Морковь натереть на крупной терке, корешки мелко нарезать, все пассеровать в масле и разложить равномерно в горшочки, положить пряности, добавить сливки и бульон. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить вымя до полной готовности.

Вымя в грибном соусе

Компоненты

Вымя – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Зелень петрушки и сельдерея с корешками – по 1 пучку Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Для соуса

Грибы белые свежие – 6–7 шт. Грибной бульон – 1 стакан Бульон от варки вымени – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вымя разрезать на куски, замочить в холодной воде на 5–6 часов, затем отварить до готовности, добавив в воду нашинкованный лук, корешки трав, пряности и соль. Отваренное вымя вынуть и нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

В керамические горшочки положить кусочки вымени, залить грибным соусом. Горшочки поставить в духовку и тушить 10–12 минут при слабом нагревании.

Для приготовления соуса грибы нужно почистить, промыть и обдать кипятком, а затем нашинковать и отварить до готовности в небольшом количестве воды. Готовые грибы вынуть, а бульон процедить. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до золотистого цвета, добавить муку и еще раз прожарить вместе с луком, затем развести в теплом мясном бульоне.

В горшочек с тушеным выменем добавить грибы и лук, залить мучной заправкой, посолить и перемешать. Заполненный горшок накрыть, поставить в духовку и варить вымя в соусе еще 10–15 минут.

Рубец с пшенной крупой

Компоненты

Рубец отварной – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Пшено – 0,75 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать полукольцами. Отварной рубец нарезать соломкой. На сковороду положить лук и рубец и пассеровать в масле, затем добавить томатную пасту и продолжать пассеровать 2–3 минуты.

Отдельно отварить до полуготовности пшено.

Пассерованные овощи с рубцом равномерно разложить в горшочки, добавить полуготовое пшено и немного горячей кипяченой воды, посолить и поперчить, тушить до полной готовности пшена.

Рубец с гречневой кашей

Компоненты

Рубец отварной – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Гречневая каша – 4 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле до золотистого цвета.

Отварной рубец пропустить через мясорубку, посолить и поперчить.

В горшочки равномерно разложить рубец, гречневую кашу, пассерованный лук и кусочки масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и прогреть 5–7 минут.

Рубец, тушеный с овощами

Компоненты

Рубец – 500 г Масло топленое – 3 столовые ложки Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа крупная – 1 шт. Корешки сельдерея и петрушки – по 4 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Бульон говяжий – 2 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно обработанный рубец отварить обычным способом до полуготовности.

Нарезать тонкими кусочками и обжарить в масле, разложить в горшочки, добавив немного лимонного сока.

Овощи и корешки почистить, лук с корешками нарезать небольшими кубиками, морковь и репу натереть на крупной терке и все овощи пассеровать в масле, затем тоже равномерно разложить в горшочки, добавить растертый с солью чеснок, положить пряности, посолить и залить бульоном. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить блюдо до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Рубец, тушеный с тыквой

Компоненты

Рубец отварной – 600 г Тыква очищенная – 300 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Рис – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Перец душистый – 6–7 горошин Тмин – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис предварительно отварить до полуготовности. Тыкву нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле. Отваренной рубец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками.

Осторожно смешать обжаренную тыкву, пассерованный лук и рис.

В глиняный горшок положить слоями смесь риса с овощами и нашинкованный рубец, сверху – кружочки помидоров, посолить, добавить пряности и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рубец 30–40 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Желудок говяжий тушеный

Компоненты

Желудок отварной – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле до золотистого цвета.

Отварной желудок нарезать соломкой, равномерно разложить в горшочки, добавить пассерованный лук, немного бульона, чеснок, лавровый лист, посолить и поперчить.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с гарниром из крупы.

Сердце говяжье, тушеное в томатном соусе

Компоненты

Сердце говяжье – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Лист лавровый – 2 шт. Перец черный – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сердце разрезать на 4 части и отварить обычным способом до полуготовности.

Отваренное сердце вынуть из бульона, разрезать острым ножом на кусочки и разложить в порционные горшочки, равномерно добавить нарезанный кольцами лук, томатный соус, кусочки масла, специи, соль, и налить немного бульона, в котором отваривалось сердце.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить сердце до полной готовности.

Сердце говяжье тушеное

Компоненты

Сердце говяжье – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 столовая ложка Сахар – 1 чайная ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сердце нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в масле, посыпать мукой и обжарить еще 1–2 минуты.

Обжаренные кусочки сердца равномерно разложить в горшочки, налить по 0,5 стакана воды, добавить пряности и соль, горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить сердце до готовности, примерно 2 часа.

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле.

За 30 минут до готовности мяса в каждый горшочек равномерно добавить пассерованный лук, лимонный сок и сахар.

Подавать в горшочках с гарниром из риса или гречки, а также с макаронами или жареным картофелем.

Сердце, тушеное с картофелем

Компоненты

Сердце – 600 г Картофель – 5–6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Бульон мясной -2 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Укроп сухой измельченный – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сердце отварить обычным способом до полуготовности, вынуть из бульона и нарезать на маленькие кусочки, посолить, поперчить и разложить в горшочки.

Лук почистить, нарезать полукольцами, пассеровать в масле и добавить в горшочки.

Картофель почистить, нарезать соломкой, разложить в горшочки и залить бульоном, добавить укроп, горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить блюдо до готовности.

Мясное ассорти в горшочках

Компоненты

Язык говяжий – 300 г Печень говяжья – 300 г Почки телячьи – 300 г Сердце говяжье – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 7–8 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык проварить в подсоленной воде 15 минут, воду слить, язык очистить, затем залить его кипятком и варить до готовности.

Отдельно отварить почки, сердце и печень. Отваренные субпродукты нарезать соломкой и сложить равномерно в горшочки.

Почистить морковь и лук и нарезать их кружочками, пассеровать в масле.

В горшочки с субпродуктами положить пассерованные овощи, нарезанные кубиками картофель и соленые огурцы, кусочки лаврового листа, толченый чеснок, посолить и поперчить, залить небольшим количеством кипятка.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо 15–20 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Ливер, тушеный в соусе

Компоненты

Легкое – 400 г Сердце – 300 г Горло – 300 г Бульон мясной – 2 стакана Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Тмин – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить субпродукты в подсоленной воде обычным способом до полной готовности, вынуть из бульона и нарезать соломкой. Взять 2 стакана бульона и процедить.

Морковь, лук и коренья почистить, нарезать и пассеровать в сливочном масле.

В большой глиняный горшок налить бульон, ввести в него муку, добавить сметану, лимонный сок, перец и тмин, положить пассерованные овощи и мясо. Горшок накрыть крышкой, поставить в печь и тушить блюдо 1520 минут.

Язык говяжий, тушеный в сливках

Компоненты

Язык – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Бульон говяжий – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык промыть, подержать в кипятке, очистить, промыть еще раз, нарезать кусочками и обжарить в масле. Кусочки языка посолить и поперчить, разложить в порционные горшочки.

Смешать сливки с лимонным соком и разлить в горшочки, сверху положить нарезанный кольцами лук, пряности и залить смешанным с мукой бульоном. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Язык, тушеный в вине

Компоненты

Язык – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Вино сухое белое – 0,5 стакана Лук-порей – 1 стебель Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык отварить до полуготовности, как в предыдущем рецепте, нарезать небольшими ломтиками, разложить в горшочки, добавить пряности и соль, растертый с солью чеснок, нарезанный кольцами лук-порей, добавить в каждый горшочек вино и бульон, накрыть крышками и поставить в духовку, тушить до полной готовности.

Можно подавать в горячем или холодном виде.

Мозги, тушеные в горшочке

Компоненты

Мозги – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко – 0,3 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мозги промыть холодной проточной водой и вымочить в подкисленной уксусом воде до полного освобождения от крови, затем отварить до готовности в подсоленной воде.

Затем мозги вынуть из бульона, поперчить и положить в глиняный горшочек.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, затем также выложить в горшочек.

Яйца взбить с молоком и этой смесью залить мозги с луком. Горшочек плотно накрыть крышкой, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Мозги, тушеные в сметане

Компоненты

Мозги – 400 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мозги промыть в проточной воде, залить холодной водой и вымачивать до полного освобождения от крови, промыть еще раз и отварить в подсоленной воде обычным способом.

Лук почистить, нарезать и пассеровать в масле. Отваренные мозги поперчить и сложить в горшочек, сверху положить пассерованный лук, залить сметаной. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо 7-10 минут.

Мозги с грибами и колбасой

Компоненты

Грибы консервированные – 6 столовых ложек Мозги – 400 г Колбаса вареная – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Для соуса: Сметана – 1,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мозги говяжьи предварительно замочить в воде на 1 час, удалить пленки, залить свежей водой и отварить до готовности. Отваренные мозги вынуть и разрезать на куски, а бульон процедить и нагреть до кипения. В кипящий бульон положить консервированные грибы и нарезанную кубиками колбасу и прогреть их 5–6 минут (не кипятить).

В смазанные маслом порционные горшочки положить кусочки мозгов, колбасу и грибы, залить сметанным соусом, посолить, положить немного масла, посыпать тертым сыром.

Заполненные горшочки поставить в духовку и запечь блюдо.

Для приготовления соуса нужно муку обжарить в небольшом количестве масла, охладить и осторожно размешать со сметаной, посолить.

Пельмени из легкого в горшочке

Компоненты

Для теста: Мука – 300 г Вода – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу Для фарша: Отварное легкое – 200 г Яйцо – 1 шт. Перец и соль – по вкусу Для бульона: Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Способ приготовления

Отварное легкое пропустить через мясорубку, добавить в него желток 1 яйца, поперчить, посолить и перемешать.

Из муки вымесить тесто: муку высыпать горкой на доску, в середине сделать углубление, влить туда растопленное масло, 2 яичных желтка и воду, положить соль. Постепенно захватывая муку, месить тесто до эластичного состояния. Затем раскатать в тонкий пласт и нарезать кружочками. На каждый кружочек положить начинку, свернуть и края защипать.

В большой глиняный горшок налить процеженный бульон, в котором варилось легкое, посолить по вкусу, добавить пряности и зелень. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести бульон до кипения. В кипящий бульон положить пельмени и варить до готовности. После того, как пельмени всплывут, проварить еще немного. Весь процесс варки составляет примерно 10–12 минут.

Пельмени с говядиной и свининой

Компоненты

Для теста: Мука пшеничная – 2 стакана Яйца – 2 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу Для фарша: Говядина без костей – 200 г Свинина без костей – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять и насыпать на доску горкой, в середине сделать углубление и налить в него теплую воду, добавить яйца и соль. Постепенно захватывая муку, вымесить тесто до однородного состояния, накрыть салфеткой и выдержать 30 минут для приобретения эластичности. Затем тесто раскатать в тонкий пласт.

Пропустить через мясорубку мясо и очищенный лук, фарш посолить и поперчить, добавить холодную воду и все тщательно перемешать.

Края раскатанного теста (примерно 6 см) смазать яйцом, на середину смазанной полосы выложить шарики фарша (на расстоянии 3–4 см один от другого), затем края смазанной полосы приподнять и накрыть ими фарш и специальной формочкой вырезать пельмени.

Обрезки теста использовать для повторной раскатки. Сформированные пельмени выложить на доску, посыпанную мукой, слегка подсушить и хранить в холодильнике.

В большой глиняный горшок налить кипящую воду или бульон (овощной или мясной), добавить лавровый лист, несколько горошин душистого перца, 1 чайную ложку смеси сухих пряных трав, соль и поставить в духовку, довести до кипения.

В кипящую воду положить пельмени, варить при слабом кипении до полной готовности, примерно 10–12 минут.

Пельмени с печенью в грибном соусе

Компоненты

Для теста: Мука пшеничная – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу Для фарша: Печень свиная или говяжья – 700 г Яйцо – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Для соуса: Грибы белые свежие – 400 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 5 столовых ложек Сметана – 1 стакан Майонез – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Просеять пшеничную муку и насыпать на доску, в середине сделать углубление, вылить в него яичный желток и подсоленную воду, выместить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30 минут.

Печень промыть, удалить пленка и желчные протоки, разрезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить яйцо, сметану, перец и соль, все тщательно перемешать.

Стол посыпать мукой и раскатать на нем выдержанное тесто в виде тонкого пласта. Стаканом вырезать кружки, на каждый кружок положить немного фарша и защипать края. Подготовленные пельмени выложить на посыпанный мукой поднос и слегка просушить их на воздухе. Для приготовления соуса лук нужно почистить и мелко нашинковать. Грибы почистить, промыть, ошпарить кипятком и отварить до готовности.

Отваренные грибы нашинковать и вместе с луком обжарить в масле. Смешать сметану и майонез.

Сырые пельмени разложить слоями в порционные горшочки, сверху положить обжаренные с луком грибы и залить смесью сметаны и майонеза. Заполненные горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить пельмени до полной готовности, примерно 25–30 минут.

Печеночный паштет в горшочке

Компоненты

Печень (куриная, гусиная или смесь) – 500 г Портвейн – 50 мл Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень вымочить в холодной воде в течение 2 часов, снять пленки и удалить желчные протоки, нарезать одинаковыми кусочками, посолить, поперчить, полить портвейном и выдержать на холоде 1 час.

Затем печень положить в смазанный маслом керамический горшочек, придавить, чтобы вышли пузырьки воздуха, накрыть крышкой или фольгой. Приготовить водяную баню: для этого в глубокую огнеупорную миску налить воды, поставить в нее горшочек так, чтобы вода закрывала горшочек на 2/3 объема и поставить все в духовку, довести до кипения и переключить духовку на температуру 120 градусов, выдержать 30 минут. Затем горшочек вынуть, охладить, на паштет положить груз и поставить в холодильник на 2–3 дня. Подавать с поджаренными кусочками хлеба.

Раздел 4
Блюда из птицы

Мясо птиц по химическому составу можно разделить на две группы:

1. Сухопутные – куры и индейки.

2. Водоплавающие – утки и гуси. Куры и индейки дают более ценное мясо, чем водоплавающие. У сухопутных птиц много полноценного белка, особенно в белом мясе грудок, содержание соединительной ткани и внутримышечного жира у них незначительно. Мясо очень нежное и сочное, относительно легко переваривается и содержит все необходимые для человека аминокислоты. В нем, как и в говядине, много железа и фосфора, других минеральных веществ и витаминов. Куриное и индюшачье мясо прекрасно подходит для питания детей и ослабленных больных людей, незаменимо в диетическом питании. Тем более, что куриное мясо сейчас является наиболее доступным для широких слоев населения.

В курином мясе больше экстрактивных веществ, чем в индюшачьем. У некоторых людей экстрактивные вещества куриного мяса, особенно белых грудок, вызывают склеивание эритроцитов крови, что отрицательно сказывается на самочувствии, а в конечном итоге и на здоровье. При употреблении индюшачьего мяса подобного явления не наблюдается.

Мясо водоплавающих птиц менее ценно, оно более темное, содержит меньше мяса и соответственно, белков и больше жира. Утка и гусь лучше подходят для жарения и тушения. Бульоны из них жирные и невкусные. Особенно много жира в гусях. Чтобы получить одну приготовленную среднюю порцию утки нужно брать не меньше 500 г сырой птицы, а гуся – не меньше 600 г. Гусиный жир обладает ценными питательными свойствами, содержит много ненасыщенных жирных кислот и оказывает благотворное влияние на здоровье человека. В некоторых странах применяется в пищу наряду с оливковым маслом, не искажает вкус блюд и рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В России используется в качестве народного средства при ожогах и обморожениях.

Курица в сметане

Компоненты на 4 порции

Курица – 1,2 кг Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и очень мелко нарезать. Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, положить в горшочки, пересыпая каждый слой измельченным луком, сверху залить сметаной. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить курицу до готовности, около 30 минут.

Курица с рисом

Компоненты

Курица – 1,2 кг Рис – 1,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Перец болгарский – 1 шт. Вода – 3,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Корешки сельдерея и петрушки – по 3 шт. Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить на 2 часа в горячей воде. Курицу выпотрошить, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и разложить в горшочки, добавить пряности и немного воды. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить курицу до полуготовности.

Морковь, коренья и лук почистить и измельчить, пассеровать в растительном масле с томатной пастой.

В горшочки с курицей равномерно добавить пассерованные овощи, нарезанный кусочками болгарский перец, рис и долить оставшуюся воду. Тушить до готовности.

Курица с фасолью

Компоненты

Филе курицы – 700 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Фасоль – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на несколько часов.

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на растительном масле.

Почистить морковь и лук, измельчить и пассеровать в растительном масле.

Обжаренную курицу и пассерованные овощи разложить в горшочки, добавить размоченную фасоль, залить кипящей водой, положить лавровый лист, душистый горошек и зелень. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 30–40 минут.

Курица, тушеная с чесноком

Компоненты

Курица – 1,2 кг Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 1 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать. Курицу выпотрошить, поперчить и посолить, натереть мелко нарезанными луком и чесноком, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем курицу разрезать на порционные куски, положить в горшочки, залить небольшим количеством воды, положить пряности. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку. Тушить курицу до готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Курица, тушеная в винном соусе

Компоненты

Курица – 1,2 кг Измельченная зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вино сухое белое – 1 стакан Паприка – 1 чайная ложка Соль и перец красный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу выпотрошить иотварить обычным способом, разрезать на порционные куски, разложить в горшочки, поперчить и посолить, добавить пряности и зелень, немного бульона, в котором курица варилась, и вино. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку. Тушить 10 минут.

Курица с шампиньонами

Компоненты

Курица – 1,2 кг Шампиньоны – 500 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в растительном масле.

Курицу нарезать на небольшие кусочки, посолить и поперчить и сложить равномерно в горшочки, сверху положить обжаренные шампиньоны и залить сметаной.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Курица, тушеная с пряностями

Компоненты на 4 порции

Курица – 1,2 кг Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить, лук нарезать кольцами, чеснок измельчить.

Курицу разрезать на порции, посолить и положить в горшочки, равномерно добавить лук, чеснок, зелень петрушки, специи, кусочки масла и налить по 0,5 стакана горячей воды в каждый горшочек.

Горшочки закрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить до полной готовности мяса.

Цыпленок, тушеный с апельсинами

Компоненты

Цыпленок – 800 г Масло растительное – 3 столовые ложки Апельсины – 3 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка выпотрошить, разрезать на порционные куски, посолить, обжарить со всех сторон в растительном масле и разложить в горшочки.

Сверху положить нарезанные дольками апельсины, добавить масло, в котором жарилась курица и немного зелени. Горшочки закрыть крышками и поставить в духовку на 7-10 минут.

Цыпленок, тушеный с белыми грибами

Компоненты

Цыпленок – 800 г Белые грибы свежие – 400 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрубить на порционные куски, слегка обжарить в масле и сложить в керамический горшок.

Белые грибы нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды, затем грибы с отваром перелить в керамический горшок с цыпленком, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо при слабом кипении. За несколько минут до окончания тушения в горшок добавить сметану.

Подавать с жареным картофелем и свежей зеленью.

Рагу куриное с кабачками

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Кабачок средний – 1 шт. Бульон овощной – 1 стакан Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу разрезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, обжарить со всех сторон на растительном масле, разложить в горшочки, в каждый горшочек добавить выделившийся сок и немного бульона, накрыть крышками и поставить в горячую духовку.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Кабачок почистить и нарезать маленькими кубиками. В горшочки с мясом положить нарезанные кабачки, пассерованные овощи и зелень.

Поставить в духовку и тушить до готовности.

Чахохбили из курицы

Компоненты

Курица – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука – 2 чайные ложки Гусиный жир – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу разрубить на маленькие кусочки, обвалять в муке и обжарить на сковороде в жире до образования румяной корочки, затем к птице добавить нарезанный кольцами лук и томатную пасту, прожарить при постоянном перемешивании еще 10–15 минут, затем все содержимое сковороды переложить в глиняный горшок.

К птице добавить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, толченый с солью чеснок, пряности, измельченную зелень и соль. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить курицу 10–15 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Гуляш куриный

Компоненты

Курица – 1 кг Лук-порей – 1 стебель Бульон куриный – 1 стакан Вино сухое белое -1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Паприка – 1 чайная ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и сложить в горшочки, добавить нарезанный кольцами лук-порей, лавровый лист, немного бульона, заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, постепенно прогревая, тушить курицу.

Муку смешать с вином, приготовленную смесь разлить по горшочкам, добавить немного паприки и продолжать тушить до готовности мяса.

Куриные окорочка, тушеные в майонезе

Компоненты

Окорочка куриные – 4 шт. Майонез – 1 стакан Вино сухое белое – 0,5 стакана Горчица – 1 чайная ложка Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Окорочка посолить и поперчить, обжарить со всех сторон в масле и разложить в горшочки, добавить выделившийся при жарении сок.

Чеснок почистить и растереть с солью. Майонез смешать с горчицей, чесноком и мукой, добавить вино и размешать. Приготовленной смесью залить окорочка, поставить в духовку и тушить до готовности.

Куриные окорочка, тушеные в томатном соусе

Компоненты

Куриные окорочка – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Томатный соус – 1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Окорочка посолить и поперчить, обжарить в масле со всех сторон и положить в горшочки, добавив в каждый горшочек выделившийся при жарении сок.

Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать, пассеровать в небольшом количестве масла.

Муку смешать с томатным соусом, приготовленной смесью залить окорочка, добавить понемногу пассерованные лук с чесноком. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, постепенно прогревая, тушить окорочка до готовности.

Индейка с капустой

Компоненты

Индейка – 0,5 шт. Капуста белокочанная – 0,5 кочана Лук репчатый – 2 шт. Тмин – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нарезать кольцами, капусту нашинковать соломкой, смешать с луком и тмином. Половину подготовленной капусты равномерно положить в горшочки.

Индейку разрезать на порционные части, посолить и положить в горшочки на слой капусты, сверху положить оставшуюся капусту и налить по 0,5 стакана горячей воды.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Индейка, тушеная с помидорами

Компоненты

Индейка – 1 кг Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Паприка – 1 чайная ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон в масле, разложить в горшочки вместе с выделившимся при обжаривании соком, добавить немного вина, горшочки накрыть и поставить в духовку.

Лук и чеснок почистить, очень мелко нарезать. Помидоры нарезать тонкими ломтиками и положить сверху на мясо, добавить смесь лука и чеснока и паприку. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и продолжать тушить блюдо до готовности мяса.

Индейка в лимонно сметанном соусе

Компоненты

Индейка – 1 кг Чеснок – 4 зубчика Лимонный сок – 4 столовые ложки Сметана – 2 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и растолочь с солью, добавить масло и лимонный сок, все перемешать и соединить со сметаной.

Индейку нарезать на небольшие кусочки, поперчить и посолить, разложить в горшочки, налить приготовленный соус. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, медленно прогревая, тушить индейку до готовности.

Утка с яблоками в горшочках

Компоненты

Утка – 1 шт. Яблоки кислые – 4–5 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Кориандр – 1 чайная ложка Вода – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку выпотрошить, разрезать на порционные куски и обжарить в масле, затем кусочки утки положить в горшочки, а в оставшемся масле пассеровать измельченный лук до золотистого цвета, после чего тоже разложить в горшочки, залить горячей водой с разведенной в ней мукой, добавить соль и пряности. Заполненные горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить утку до готовности.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и за 30 минут до окончания тушения утки разложить их по горшочкам.

Утка, тушеная с баклажанами

Компоненты

Утка – 1,6 кг Баклажаны – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 4 шт. Паприка – 1 чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку жарить в духовке обычным способом, разрезать на порционные куски и разложить в горшочки.

Коренья почистить и измельчить, баклажаны мелко нарезать, подготовленные овощи пассеровать в утином жире, выделившемся при жарении утки, затем добавить в горшочки, положить соль, пряности и положить немного утиного жира.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности овощей.

Утка, тушеная с морковью и репой

Компоненты

Утка – 1,6 кг Морковь – 5 шт. Репа – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку зажарить в гриле, собрать выделившийся жир.

Почистить морковь и репу и натереть на крупной терке.

Почистить и нарезать кольцами лук. Овощи пассеровать в утином жире.

Утку разрезать на порционные куски и разложить в горшочки, поперчить, посолить, добавить пассерованные овощи, зелень и немного собранного жира. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности овощей.

Подавать со свежей зеленью.

Утка тушеная

Компоненты

Утка – 1,5 кг Бульон куриный – 1 стакан Лимон – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, обжарить со всех сторон в масле и разложить в горшочки, добавив выделившийся при жарении сок и немного бульона. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить утку до готовности. Перед окончанием тушения в каждый горшочек добавить немного лимонного сока.

Утка с топинамбуром

Компоненты на 4 порции

Утка – 1,5 кг Топинамбур – 1 кг Лук зеленый – 1 пучок Масло растительное – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу Для соуса: Грудинка – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Лук-порей – 2 шт. Вино сухое белое – 100 мл Масло растительное – 50 мл Лимонный сок – 3 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7 горошин

Способ приготовления

Грудинку разрезать на кусочки, положить в холодную воду, довести до кипения и сразу вынуть, стряхнуть воду и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованные лук репчатый и лук-порей, зелень, лавровый лист, перемешать и продолжить тушение. Затем добавить лимонный сок и сухое вино, тушить без крышки, при этом выпарить половину объема, добавить горошины перца, еще немного потушить, затем соус процедить через сито.

Утку разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть и поставить в духовку, постепенно прогреть до 220 градусов. Выдержав 15 минут при такой температуре, утку полить сверху образовавшимся соком, прогреть еще 15 минут и вынуть.

Топинамбур почистить и разрезать каждый клубень на 4 части, обжарить в масле, затем накрыть крышкой и тушить 10 минут, посолить и поперчить, добавить измельченный зеленый лук.

Подавать утку с тушеным топинамбуром.

Рагу из утки

Компоненты

Утка – 1,6 кг Картофель – 600 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 0,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

С тушки утки снять жир, затем ее разрубить на кусочки, посолить, поперчить и обжарить в собственном жире, посыпать мукой и еще немного прожарить.

Куски утки положить в большой глиняный горшок, налить немного горячей воды. Горшок с уткой накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить утку при слабом кипении 30 минут.

Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в утином жире, картофель поджарить отдельно.

Затем к утке добавить обжаренные овощи, лавровый лист, горошки перца и томатную пасту. Продолжить тушение до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Фаршированная гусиная шейка

Компоненты

Шейка гусиная – 1 шт. Телятина без костей – 150 г Хлеб белый – 1 ломтик Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

С шейки осторожно снять кожу-чулком и удалить излишний жир.

Хлеб размочить в молоке, отжать и вместе с телятиной пропустить через мясорубку, фарш посолить и поперчить, тщательно перемешать, добавить взбитые яйца и еще раз перемешать. Подготовленную гусиную шейку начинить фаршем, зашить с 2-х концов и проколоть ее вилкой в нескольких местах, затем положить в большой керамический горшок, налить горячую подсоленную воду так, чтобы вода покрыла шейку, добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить шейку до готовности, примерно 1 час.

Гусь, тушеный в красном вине

Компоненты

Гусь – 2 кг Морковь – 2 шт. Лук-порей – 2 стебля Грецкие орехи измельченные – 2 столовые ложки Вино сухое красное – 1 стакан Имбирь – 1 чайная ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Гуся зажарить в гриле, собрать выделившийся жир.

Морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в гусином жире.

Жареную тушку гуся разрезать на порционные куски, поперчить и посолить, разложить в горшочки, равномерно добавить пассерованную морковь, нарезанный кружочками лук-порей, пряности, грецкие орехи, немного гусиного жира и вино. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, постепенно нагревая, тушить блюдо до готовности овощей.

Гусь с рисом и грецкими орехами

Компоненты

Гусь – 1,5 кг Рис – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 1 час. Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Гуся разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, обжарить в масле со всех сторон, разложить в горшочки вместе с жиром, полученным при обжаривании, добавить равномерно горячую воду и пряности, насыпать рис, положить пассерованные лук и морковь, сверху посыпать орехами. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, постепенно нагревая, тушить блюдо до готовности.

Раздел 5
Рыбные блюда

Рыба является уникальным продуктом, содержащим много легко усваиваемых полноценных белков, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Кроме того, морская рыба содержит много йода, необходимого человеку для нормальной работы щитовидной железы, стимулирующей все обменные процессы в организме. Рыба – это богатейший источник кальция в виде хорошо усваиваемых неорганических растворимых фосфорных соединений, необходимых людям, особенно пожилым и детям.

Кальций принимает активное участие в жизнедеятельности человека, его запасы в организме должны постоянно пополняться. У взрослых людей в костях скелета происходят интенсивные обменные процессы кальциевых соединений, особенно в неблагоприятных условиях: при загрязнении окружающей среды химическими веществами и радионуклидами, стрессовых ситуациях, инфекционных воспалительных заболеваниях и т. д. Если человек получает в таких условиях недостаточное количество кальция, то начинают болеть кости и портиться зубы.

Особенно много полноценного кальция требуется растущему детскому организму.

Все питательные вещества рыб, благодаря своим природным комплексам, усваиваются намного легче и быстрее, чем из мяса, поэтому рыбные блюда крайне необходимо включать в рацион питания в первую очередь детей, пожилых и ослабленных людей.

Морская рыба отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов, таких как А, Д, Е, К, особенно их много в печени трески, палтуса, тунца. Уникальным является природное сочетание в одном продукте соединений кальция и витамина Д, без которого кальций совсем не усваивается.

Речная рыба уступает морской по качеству и количеству белков, витаминов и других компонентов, например, в речной рыбе в 1,5–2 раза меньше белков, чем в морской.

По питательным свойствам на первом месте стоит красная рыба: севрюга, осетр, стерлядь, белуга – это дорогие рыбы, но их выгодно покупать, поскольку они не дают отходов.

Из хвостов, плавников и голов этих рыб можно варить заливное, уху, супы.

Целебными свойствами обладает и жир морской рыбы, в его составе очень много ненасыщенных жирных кислот, необходимых

человеку для регуляции жирового обмена, кроме того, рыбий жир препятствует развитию атеросклероза и повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды благодаря наличию в нем витаминов А, Е и Д.

Подавляющее большинство сортов морской рыбы содержит мало жира и поэтому непригодны для жарения, но эти сорта хороши для отваривания и тушения, особенно в горшочках, где в полной мере сохраняется их природный комплекс, вкус и аромат.

На тепловую обработку рыбы требуется намного меньше времени, чем на обработку мяса, т. к. рыба отличается особым химическим составом и строением своей соединительной ткани, ее мякоть очень нежна и водяниста, поэтому рыбу нельзя переваривать, иначе она будет жесткой и невкусной. Кроме того, рыба требует точного соблюдения правил разморозки и подготовки к кулинарной обработке.

Некоторые особенности обработки рыбы

1. Рыбу лучше размораживать при комнатной температуре, до того, как она полностью оттает, ее надо выпотрошить.

2. Для лучшего отхождения чешуи рыбу надо положить в кипяток на 1 минуту, затем в холодную воду и сразу начинать чистить или можно протереть уксусом и выдержать некоторое время.

3. Готовить рыбу лучше в полуразмороженном виде. 4. Треску можно не размораживать, ее даже лучше готовить в замороженном виде, необходимо только снять кожу и удалить черную пленку внутри рыбы.

5. Если разделанную рыбу побрызгать лимонным соком или слабым раствором уксуса, то специфический запах рыбы исчезнет, а ее мясо станет более ароматным и нежным.

6. Подготовленную рыбу лучше солить за 15–20 минут до жарки, тогда она не будет крошиться и будет более вкусной.

7. Рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе поваренной соли или за 1 час до варки положить в воду с уксусом (2 столовые ложки 8 % уксуса на 1 л воды).

8. Жареная и тушеная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать перед приготовлением 5-10 минут в молоке.

Чтобы узнать доброкачественность рыбы, ее нужно опустить в воду – доброкачественная и свежая рыба тонет, недоброкачественная – всплывает. Кроме того, у свежей рыбы ярко-красные жабры, упругая и эластичная тушка, не помутневшие выпученные глаза, с трудом отделяющиеся чешуя и кости.

У недоброкачественной рыбы жабры серые, скользкие, глаза впалые, тушка мягкая и легко отходит чешуя.

Рыба, тушеная с овощами

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт.

Бульон куриный – 2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле.

Морковь и лук почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и все пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В горшочки разложить рыбу, посолить и поперчить, добавить овощи, залить процеженным бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба, тушеная в пиве

Компоненты *Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 3 шт. Сок лимонный – 2 чайные ложки Пиво – 1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу*

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, обжарить со всех сторон в масле.

Почистить лук, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

В горшочки положить рыбу, посолить и поперчить, равномерно добавить пассерованный лук, залить пивом, смешанным с лимонным соком.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до полной готовности.

Подавать с картофельным гарниром.

Окунь, тушеный в сметане

Компоненты

Филе окуня – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками и слегка обжарить в масле.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

В горшочки разложить рыбу, посолить и поперчить, сверху равномерно положить пассерованный лук и залить сметаной, смешанной с мукой.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Хек под белым соусом

Компоненты

Тушка хека – 600 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сметана – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку хека очистить от чешуи и промыть, нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить и разложить в горшочки.

Лук почистить и нарезать кольцами, пассеровать в масле.

Муку смешать с молоком, добавить сметану и все перемешать.

В горшочки к рыбе добавить пассерованный в масле лук, залить молочной смесью.

Заполненные горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности, следить за тем, чтобы содержимое горшочков не убежало.

Подавать с картофельным или рисовым гарниром.

Сом под майонезом

Компоненты

Тушка сома – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Майонез – 1 стакан Куриный бульон или вода – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделанную тушку рыбы очистить от чешуи, разрезать на порционные куски, посолить и разложить в горшочки.

Нарезанный кольцами лук пассеровать в масле и равномерно разложить в горшочки на рыбу.

Муку смешать с бульоном и соединить с майонезом, полученной смесью залить рыбу, добавить в каждый горшочек понемногу приправы. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рагу рыбное

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Бульон рыбный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 4–5 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в масле, разложить в горшочки.

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать соломкой. Помидоры и перец тонко нарезать.

Чеснок растереть с солью. В горшочки к рыбе равномерно положить пассерованный лук с морковью, затем картофель, сверху болгарский перец, помидоры и немного чеснока, посолить и залить смесью бульона с лимонным соком. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку.

Тушить до готовности.

Рыба, тушеная с помидорами

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Перец болгарский – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, разложить в горшочки.

Лук почистить и нарезать кольцами, пассеровать в масле.

Овощи нарезать тонкими ломтиками, чеснок почистить и растереть с солью.

В горшочки к рыбе равномерно положить подготовленные овощи и пассерованный лук, добавить немного чеснока.

Муку смешать со сметаной и полученной смесью залить содержимое горшочков.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Скумбрия, тушеная с луком

Компоненты

Скумбрия – 600 г Вода – 1 стакан Лук репчатый – 5–6 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушки скумбрии разделать: удалить головы, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть и разрезать на порционные куски, посолить, разложить в горшочки.

Почистить лук, нарезать кольцами и пассеровать в масле, затем равномерно разложить в горшочки к рыбе.

Развести муку в воде, добавить лимонный сок, размешать, полученной смесью залить рыбу, добавить пряности.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Судак, тушеный в горшочках

Компоненты

Судак – 600 г Лук репчатый – 2 шт.

Масло растительное – 2 столовые ложки Соленый огурец – 2 шт. Вода – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Перец молотый красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушки рыбы удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть и разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, разложить в горшочки.

Лук нарезать кольцами и пассеровать в масле. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками.

В горшочки к рыбе равномерно добавить пассерованный лук с маслом, соленые огурцы и зелень.

Муку развести в воде, добавить лимонный сок, размешать и полученной смесью равномерно залить рыбу. В каждый горшочек добавить кусочки лаврового листа.

Заполненные горшочки накрыть, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Рыба, тушеная с шампиньонами

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, лук нарезать маленькими кубиками, шампиньоны с луком обжарить в масле на сковороде, затем разложить в горшочки.

Филе рыбное нарезать небольшими кусочками, посолить и слегка обжарить в масле, затем тоже положить в горшочки вместе с маслом.

Муку развести в воде и смешать со сметаной, посолить. Полученной смесью залить содержимое горшочков, добавить понемногу измельченную зелень. Заполненные горшочки накрыть, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Сардины, тушеные с чесноком

Компоненты

Сардины – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Вода – 1 стакан Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сардины очистить от чешуи, удалить головы, плавники и внутренности, поперчить, посолить и разложить в порционные горшочки, добавить понемногу растертый с солью чеснок. Овощи почистить, нарезать небольшими кубиками и пассеровать в масле, разложить в горшочки к рыбе. Содержимое горшочков залить небольшим количеством воды, положить пряности. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Осетрина, тушеная с лимоном

Компоненты

Осетрина – 400 г Вода (или бульон из голов и хвостов осетра) – 0,5 стакана Лимон – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу почистить, промыть, нарезать на порционные куски, посолить и разложить в горшочки. Лимон нарезать тонкими кружочками и равномерно разложить на рыбу.

В горшочки с рыбой налить понемногу кипяченой воды, добавить растительное масло и душистый перец. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Треска, тушеная в молоке

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1, 25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусочками, посолить, поперчить и разложить в горшочки.

Лук нарезать кольцами и тоже разложить в горшочки к рыбе.

Муку развести в молоке и этой смесью залить рыбу. Горшочки прикрыть крышками, поставить в духовку и тушить треску до готовности. Следить за тем, чтобы содержимое горшочков не убегало.

Лосось под майонезом

Компоненты

Тушка лосося – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Майонез – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить тушку лосося: удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и разложить в горшочки.

Пассеровать в масле нарезанный кольцами лук и положить вместе с маслом в горшочки к рыбе.

Смешать майонез с водой, добавить лимонный сок, размешать и полученной смесью залить рыбу, положить пряности, посыпать тертым сыром. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные в томатном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Масло топленое – 2 столовые ложки Томатный соус – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку рыбное филе, предварительно размоченный в воде и отжатый хлеб, а также очищенную луковицу. Полученный фарш посолить и поперчить, перемешать, сформировать шарики и разложить в горшочки, залить томатным соусом, добавить в каждый горшочек топленое масло. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Рыба, тушеная со шпинатом

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Шпинат – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в масле на сковороде, добавить очищенный и мелко нарезанный лук и еще раз обжарить, разложить в порционные горшочки, добавить измельченный шпинат.

Муку развести в молоке, посолить и полученной смесью залить содержимое горшочков.

Заполненные горшочки прикрыть крышками, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Следить за тем, чтобы молоко из горшочков не убежало.

Тресковые котлеты в горшочке

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 3 ломтика Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Томатный соус – 0,5 стакана Молоко – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу и предварительно смоченный в молоке и отжатый хлеб, фарш посолить и поперчить, добавить яйцо, хорошо перемешать и сформировать из него котлеты. Полученные котлеты обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле, затем разложить в горшочки. Смешать томатный соус с молоком и залить этой смесью котлеты. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 7-10 минут.

Тельное тресковое

Компоненты

Филе трески – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца вареные – 2 шт. Молоко – 0,3 стакана Рыбный бульон – 0,7 л Мука пшеничная – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелко нарезать лук, зелень и яйца, смешать, добавить немного молока, посолить и прогреть на сковороде до загустения массы.

С рыбы снять кожу, филе пропустить через мясорубку, посолить и поперчить, добавить муку и перемешать. Из полученного фарша сформировать тонкие лепешки.

Сверху на лепешки положить приготовленную густую начинку, лепешки с начинкой осторожно скатать в трубочки и защипать зубочистками. Каждый батончик завернуть в марлю с длинными концами.

В большой глиняный горшок налить горячий бульон, положить пряности и опустить рыбные батончики так, чтобы батончики были в подвешенном состоянии, марлевые концы завернуть на горлышко горшка, горшок накрыть крышкой, при этом все марлевые концы окажутся прижатыми крышкой. Горшок поставить в слегка прогретую духовку, довести бульон до кипения и варить рыбные батончики до готовности.

Готовые батончики охладить, развернуть и разрезать на порционные куски.

Подавать со свежей зеленью.

Форель тушеная

Компоненты

Филе форели – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Бульон рыбный – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут, затем посолить и поперчить, разложить в горшочки.

Сверху на рыбу положить нарезанный кольцами лук, залить бульоном, добавить сметану.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Форель в горшочке

Компоненты

Филе форели – 600 г Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана

Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и корешки почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и положить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, положить лавровый лист, залить вином и лимонным соком. Горшок плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, тушить рыбу до готовности.

Минтай, тушеный с овощами

Компоненты

Минтай – 600 г Морковь – 2 шт. Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Перец болгарский – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку минтая разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, обжарить со всех сторон в масле и разложить в горшочки.

Овощи почистить, лук и перец нарезать кольцами, морковь и картофель – кружочками, овощи разложить в горшочки, добавить растертый с солью чеснок и измельченную зелень, залить подсоленной водой и добавить майонез. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Хлеб белый – 2 ломтика Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,3 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и размоченный в воде и отжатый хлеб, фарш посолить и поперчить, хорошо перемешать, сформировать из него шарики и обжарить со всех сторон в масле, положить в большой глиняный горшок. Муку развести в воде и залить этой смесью тефтели, добавить сметану и лавровый лист. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить тефтели до готовности.

Окунь, тушеный со свеклой

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г Свекла красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 0,25 стакана Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и поставить на 30 минут в холодильник. Свеклу почистить и натереть на крупной терке, посолить.

Рыбу вынуть из холодильника, посолить и поперчить, разложить в горшочки, сверху положить свеклу, залить сметаной, добавить сухое вино. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Пикша, тушеная с помидорами

Компоненты

Филе пикши – 600 г Помидоры – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Сливки – 0,3 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода или рыбный бульон – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка с верхом Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбное филе разрезать на порционные куски и разложить в горшочки.

Нарезанный кольцами лук пассеровать в масле и равномерно разложить в горшочки, сверху положить нарезанные дольками помидоры и растертый с солью чеснок.

Смешать муку со сливками, залить водой и размешать, полученной смесью залить рыбу в горшочках, добавить горошины перца. Затем горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Карасики, тушеные с яблоками

Компоненты

Карасики очищенные и выпотрошенные – 500 г Рыбный бульон – 1 стакан Яблоки кислые – 5–6 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу посолить и сложить в большой глиняный горшок, сверху положить разрезанные на 4 части и очищенные от сердцевины яблоки, залить бульоном, добавить горошины перца, лавровый лист и масло. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Камбала с морковью и репой

Компоненты

Камбала – 600 г Морковь – 3 шт. Репа средняя – 2 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Вода – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Сливки – 0,25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У камбалы удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут.

Овощи почистить и натереть на крупной терке. Камбалу вынуть из холодильника, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, разложить в горшочки, сверху положить овощи, залить подсоленной водой, добавить понемногу сливок и масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в печь и тушить блюдо до готовности.

Лосось тушеный

Компоненты

Лосось – 800 г

Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Бульон овощной – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Рыбу вынуть из холодильника, разрезать на порционные куски, обвалять во взбитом яйце и обжарить со всех сторон в масле, затем куски рыбы положить в большой глиняный горшок, сверху на рыбу – пассерованные овощи и измельченную зелень, залить бульоном и вином. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Карп тушеный

Компоненты

Карп – 900 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Вода – 1 стакан Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У тушек карпа удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить. Затем разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить в масле, добавить нарезанный кольцами лук и еще немного прожарить, сложить в большой глиняный горшок, залить горячей водой, добавить лимонный сок, измельченный чеснок и сухую приправу. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Судак, тушеный с яблоками

Компоненты

Филе судака – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Яблоки кислые – 3–4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Зелень укропа – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, положить в большой глиняный горшок.

Почистить лук и нарезать кольцами, яблоки разрезать на 4 части и удалить сердцевину.

Яблоки с луком обжарить в масле и положить в горшок сверх рыбы, залить смесью вина и воды, добавить перец и зелень. Заполненный горшок плотно накрыть крышкой, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Тунец в огуречном соусе

Компоненты

Тушки тунца – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Рыбный бульон или вода – 1 стакан Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленные тушки рыбы разрезать на порционные куски, посолить и поперчить и разложить в горшочки.

Мелко нарезанный лук пассеровать в растительном масле, затем добавить томатную пасту и еще раз прогреть, пассерованную массу равномерно разложить в горшочки, добавить мелко нарезанные огурцы, пряности, залить водой. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Треска, тушеная с квашеной капустой

Компоненты

Филе трески – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста квашенная – 400 г Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 5 столовых ложек Вино сухое белое – 0,5 стакана Рыбный бульон – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать, пассеровать в растительном масле на сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прогреть, затем добавить отжатую капусту, перемешать и потушить вместе с луком на сковороде, сложить в большой глиняный горшок.

Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и положить в горшок сверху капусты, залить вином и бульоном, положить пряности. Горшок плотно закрыть крышкой, поставить в печь и тушить до блюдо готовности капусты.

Щука в чесночном соусе

Компоненты

Щука – 700 г Овощной или рыбный бульон – 0,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Майонез – 0,5 стакана Сыр тертый – 0,5 стакана Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку щуки выпотрошить, удалить голову и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, полить со всех сторон лимонным соком и выдержать в холодильнике 1 час, затем нарезать на порционные куски, посолить и поперчить и положить в большой глиняный горшок. Морковь и лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в растительном масле и сложить в горшок.

Чеснок почистить, измельчить, растереть с солью и добавить в горшок, положить горошины перца.

Рыбу залить смесью бульона и майонеза, посыпать тертым сыром. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Щука, тушеная со свеклой

Компоненты

Щука – 700 г Свекла красная – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Свекольный отвар – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тушку щуки выпотрошить, удалить голову и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, нарезать на порционные куски.

Свеклу почистить, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, залить водой и отварить до полуготовности.

Лук и корешки почистить, измельчить и пассеровать в масле.

В большой глиняный горшок положить куски рыбы, посолить и поперчить, сверху положить отваренную свеклу, пассерованные овощи, лавровый лист. В свекольный отвар добавить лимонный сок и этой смесью залить рыбу. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба ледяная с цветной капустой

Компоненты

Ледяная рыба – 600 г Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Вино сухое – 0,25 стакана Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи и хорошо промыть, обсушить, нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон, затем сложить в большой глиняный горшок.

Почистить лук и морковь, нарезать кружочками и пассеровать в масле.

Цветную капусту разобрать на соцветия, обдать кипятком и нарезать кусочками, смешать с пассерованными овощами и измельченной зеленью, посолить и положить в горшок на рыбу. Смешать яйцо со сметаной, добавить вино, перемешать и полученной смесью залить содержимое горшка, добавить пряности. Затем горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Зубатка, тушеная с фасолью

Компоненты

Филе зубатки – 600 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Зеленые стручки фасоли – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле. Обжаренную рыбу вместе с маслом сложить в большой глиняный горшок.

Почистить и мелко нарезать лук, пассеровать в масле и сложить вместе с маслом в горшок, сверху положить отваренные стручки фасоли, добавить немного бульона, в котором варилась фасоль, залить вином. Заполненный горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Окунь, тушеный с морской капустой

Компоненты

Филе окуня – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Капуста морская – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Майонез – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, еще раз промыть и нарезать соломкой.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

В большой глиняный горшок положить рыбу, капусту и пассерованные овощи. Залить смесью майонеза и сметаны. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в печь и тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные с крапивой

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Крапива – 200 г Чеснок – 4 зубчика Яйца – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Бульон рыбный или овощной – 0, 5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу пропустить через мясорубку. Лук почистить и измельчить, крапиву выдержать в кипятке 1 минуту, вынуть, отжать и мелко нарезать, затем крапиву и лук пассеровать в растительном масле, смешать с рыбным фаршем, добавить яйца, посолить и поперчить, все хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики и положить в большой глиняный горшок.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью.

Сметану смешать с томатной пастой, чесноком и бульоном и этой смесью залить тефтели, добавить лавровый лист.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Филе окуня с зеленью и томатами

Компоненты

Филе окуня – 700 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 400 г Масло растительное – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и положить в большой глиняный горшок.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в небольшом количестве масла, сложить в горшок.

Помидоры нарезать дольками, зелень измельчить и вместе с помидорами положить в горшок к рыбе.

Чеснок почистить, измельчить и растереть с солью. Смешать чеснок с маслом, майонезом и орехами, полученной смесью залить рыбу с зеленью. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Треска, тушеная с луком пореем

Компоненты

Филе трески – 700 г Лук-порей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 3 шт. Молоко – 0,75 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить,

поперчить и обжарить в масле на сковороде, сложить в большой глиняный горшок.

Лук репчатый почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле отдельно от рыбы, затем сложить в горшок поверх рыбы.

Лук-порей нарезать кольцами, зелень измельчить и все сложить в горшок.

Взбить яйца с молоком, посолить, поперчить, полученной смесью залить рыбу с луком.

Заполненный горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба соленая, тушеная с овощами

Компоненты

Треска соленая – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Бульон рыбный или овощной – 1 стакан Молоко – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Соленую треску вымочить в холодной воде, периодически меняя воду, затем рыбу поместить в смесь молока и воды в соотношении 1:1 и выдержать 30 минут. Рыбу вынуть из смеси и разрезать на порционные куски.

Овощи почистить и нашинковать. В большой глиняный горшок положить небольшой слой моркови и лука, затем рыбу, на рыбу еще слой лука и моркови, залить бульоном, положить томатную пасту, смешанную со сметаной, добавить сахар, пряности, корицу, соль и растительное масло. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить 40–60 минут до полной готовности рыбы.

Подают с картофельным гарниром.

Скумбрия, тушеная с болгарским перцем

Компоненты

Скумбрия – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Помидор – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Бульон рыбный – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию выпотрошить, отделить головы и хвосты, филе отделить от костей и нарезать на порционные куски. У голов удалить жабры и глаза. Из голов, хвостов и костей сварить бульон. Куски рыбного филе посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле на сковороде.

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле, добавить нашинкованный соломкой перец и пассеровать еще 8-10 минут, добавить очищенный от кожицы и нарезанный дольками помидор и пассеровать еще некоторое время.

Пассерованные овощи сложить в глиняный горшок, сверху положить обжаренную рыбу, залить бульоном, добавить растертый с солью чеснок. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу 30–40 минут.

Подавать со свежей зеленью и картофельным гарниром.

Рыба с грибами в горшочке

Компоненты

Филе рыбное – 900 г Мука – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Бульон рыбный или овощной – 1 стакан Картофель – 6 шт. Лук репчатый – 4 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Грибы белые – 5–6 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 1 головка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в топленом масле, добавить измельченные грибы и прожарить еще несколько минут.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками, положить равномерно в порционные горшочки, добавить пассерованный лук с грибами, сверху положить куски рыбы, добавить растертый с солью чеснок, залить бульоном и сметаной. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать в горшочках.

Окунь, тушеный с яблоками

Компоненты

Филе окуня – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яблоки – 4–5 шт. Вино сухое белое – 1,5 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе нарезать кусочками, посолить и поперчить, из лимона выжать сок и полить им рыбу.

Лук и яблоки почистить, нарезать и пассеровать в масле.

В глиняный горшок влить вино, положить пассерованные лук и яблоки вместе с маслом, перемешать, посыпать измельченной лимонной цедрой, добавить лавровый лист и сверху положить рыбу. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности, примерно 25–30 минут.

Солянка рыбная

Компоненты

Филе рыбы – 700 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 4 шт.

Масло растительное – 0,5 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Рыбный бульон или вода – 0,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле.

Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Квашеную капусту обжарить в масле на сковороде, добавить измельченный лук и еще немного прогреть, затем добавить измельченные огурцы, перемешать и тушить 10–15 минут. Половину этой овощной смеси переложить в глиняный горшок, на нее положить подготовленные кусочки рыбы, а сверху – оставшуюся половину овощной смеси, добавить лавровый лист и душистый перец, залить бульоном. Заполненный горшок поставить в духовку и тушить блюдо до мягкости капусты, примерно 40 минут.

Рыба, тушеная в горчичном соусе

Компоненты

Филе рыбы – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Горчица готовая – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

Горчицу развести в 1 стакане теплой воды. В глиняный горшок положить пассерованный лук, нарезанные кружочками помидоры, сверху положить рыбу, залить разведенной горчицей, посолить и поперчить, добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу при слабом кипении 15–20 минут.

Затем рыбу осторожно вынуть, содержимое горшочка размешать миксером, добавить 1 столовую ложку муки и сметану и еще раз перемешать, довести до кипения. Полученным соусом полить рыбу.

Рыба, тушеная в кефире

Компоненты

Филе трески – 600 г Помидоры – 5 шт. Лук репчатый – 3 шт. Кефир – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами, пассеровать в масле.

Филе рыбы нарезать порционными кусками, сбрызнуть лимонным соком, посолить и сложить в смазанный маслом керамический горшок, положить пассерованный лук, а сверху – нарезанные кружочками помидоры. Залить кефиром, добавить соль и кусочки масла. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу 20–25 минут, затем блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке еще 10–15 минут.

Минтай, тушеный с помидорами

Компоненты

Филе минтая – 1 кг Помидоры – 8 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе минтая нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и половину рыбы сложить в смазанный маслом керамический горшок, сверху – половину нарезанных кружочками помидоров и 1 столовую ложку измельченной зелени, затем опять рыбу, а сверху – помидоры и оставшуюся зелень, полить маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Пельмени рыбные

Компоненты

Филе рыбы – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Мука пшеничная – 1,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять и высыпать холмиком на доску, в

середине сделать углубление и в него влить воду и яйцо, добавить соль и вымесить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30–40 минут.

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу и очищенный репчатый лук, добавить масло, соль и немного воды, хорошо перемешать.

Тесто быстро раскатать, тонким стаканом нарезать из него кружочки, на середину каждого кружочка положить понемногу фарша, защипать края и выложить на посыпанный мукой поднос так, чтобы края пельменей не касались друг друга, готовые пельмени слегка подсушить на воздухе.

В порционные горшочки налить крутой кипяток, положить понемногу лаврового листа, душистого перца и тмина, горшочки накрыть крышками и поставить в прогретую духовку, довести воду со специями до кипения. Затем горшочки вынуть и в каждый горшочек с кипящей водой положить порцию пельменей, прикрыть крышками, поставить в духовку и варить пельмени до готовности, примерно 10–12 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью.

Запеканка из трески

Компоненты на 6 порций

Треска – 1,5 кг Яйца – 4 шт. Лук-порей – 2 кг Лук репчатый – 4 шт. Корень сельдерея – 500 г Масло растительное – 0,5 стакана Сливки – 0,4 л Сыр тертый – 150 г Зелень петрушки – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Треску выпотрошить, удалить голову, хвост и плавники, промыть, снять кожу и нарезать на порционные куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить пучок зелени и варить после закипания на слабом огне 10–15 минут. Отваренную рыбу вынуть, удалить все косточки, мякоть трески измельчить блендером, добавить все масло и еще раз перемешать.

Лук-порей нашинковать колечками, корень сельдерея промыть, почистить и тоже нашинковать, лук репчатый почистить и мелко нарезать, все смешать и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем овощи размельчить блендером, добавить яичные желтки, смешанные со взбитыми сливками, посолить и поперчить.

В смазанный маслом керамический горшок положить слоями 1/3 овощного пюре, половину пюре трески, 1/3 овощного пюре, вторую половину трески и сверху – оставшуюся часть овощного пюре. Заполненный в такой последовательности горшок поставить в духовку, постепенно нагреть до 200 градусов, при этой температуре выдержать блюдо в течение 25–30 минут. Затем блюдо посыпать тертым сыром и запекать еще 5-10 минут до образования румяной корочки.

Окунь, тушеный с мясом и грибами

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Свинина с небольшим количеством жира и без костей – 250 г Грибы белые свежие – 300 г Сало свиное нутряное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ применения Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить в жире до румяной корочки.

Белые грибы почистить, промыть и ошпарить кипятком, затем нашинковать и обжарить в жире. Рыбу нарезать порционными кусочками и сложить в смазанные салом порционные горшочки, добавить обжаренные грибы и свинину, посолить и залить водой, чтобы она слегка покрыла содержимое горшочков. Накрыть крышками и поставить в духовку, постепенно нагревая, тушить в течение 1,5–2 часов.

Рыба, тушеная по белорусски

Компоненты

Филе рыбное – 400 г Грибы белые свежие – 250 г Лук репчатый – 3 шт. Картофель – 6 шт. Масло растительное – 6 столовых ложек Мука – 2 столовые ложки Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы почистить, промыть, ошпарить кипятком и отварить до готовности. Отваренные грибы нашинковать, а бульон процедить. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Картофель почистить, нашинковать соломкой и обжарить в масле. Грибы тоже обжарить в масле вместе с измельченным луком.

В порционные горшочки, предварительно смазанные маслом, положить поочередно слоями картофель, рыбу, грибы с луком и снова картофель, залить грибным бульоном, добавить сметану, посолить. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба с шампиньонами в огуречном рассоле

Компоненты

Филе рыбное – 400 г Шампиньоны – 6 шт. Соленый огурец – 1 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Рыбный бульон – 0,5 л Огуречный рассол – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю и слегка потушить в 5 столовых ложках огуречного рассола.

Грибы почистить, промыть и отварить до готовности в течение 25 минут. Готовые грибы вынуть и нашинковать. Лук нашинковать и пассеровать в небольшом количестве масла.

В порционные горшочки положить кусочки тушеной рыбы, кубики соленого огурца, пассерованный лук и нашинкованные грибы, залить соусом. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить рыбу 15 минут.

Для приготовления соуса нужно муку прожарить с оставшимся количеством масла, охладить и осторожно ввести в рыбный бульон, растереть образовавшиеся комочки, затем добавить огуречный рассол и перемешать.

Раздел 6
Блюда овощные

Овощи играют огромную роль в обогащении рациона питания человека всеми необходимыми ему питательными и вкусовыми веществами.

В организме в процессе его жизнедеятельности образуются соединения – кислые радикалы, кроме того, потребляемые продукты животного происхождения, хлеб и крупы тоже являются поставщиками кислых радикалов. Для поддержания своего кислотно-щелочного равновесия человек должен брать откуда-то и щелочные радикалы. Источниками щелочных радикалов являются только овощи и фрукты, поэтому для человека очень важна роль этих продуктов питания. Овощи и фрукты являются поставщиками и таких необходимых для организма веществ, как пищевые волокна или клетчатка, являющихся регуляторами желудочно-кишечного тракта и санитарами организма.

Кишечник человека содержит огромное количество необходимых ему микроорганизмов, которые помогают переваривать и усваивать пищу, кроме того, они синтезируют многие витамины и вещества, требующиеся человеку в борьбе с болезнями, т. е. эти микроорганизмы являются звеном иммунитета, охраняющим здоровье хозяина от различных инфекций и раковых заболеваний. Поддержание жизнедеятельности позитивных микроорганизмов на достойном уровне – необходимое условие сохранения здоровья самого человека, а для этого необходимо употреблять пищевые волокна ежедневно и в достаточном количестве.

Микроорганизмы толстого кишечника, поедая пищевые волокна, выделяют дополнительное количество энергии, необходимой человеку для поддержания его активности. Кроме того, пищевые волокна обеспечивают тонус желудочно-кишечного тракта в течение всего дня и являясь сорбентами, очищают кишечник от накопившихся шлаков и токсинов, выводят их из организма.

Овощи являются и регуляторами водного обмена, т. е. выводят из организма излишнюю воду, за счет содержащихся в них в благоприятных соотношениях солей калия и натрия.

Кроме того, овощи содержат огромное количество различных витаминов, минеральных солей, микроэлементов и биологически активных веществ. Источником самого главного витамина – аскорбиновой кислоты или витамина С – являются тоже овощи и

фрукты. В продуктах животного происхождения, за исключением печени животных, его нет.

При температурной обработке овощей постоянно возникает проблема сохранения всех действующих веществ, в том числе и витамина С. Наиболее полное решение этой проблемы дает способ приготовления овощей в горшочках – мягкое прогревание и томление при температуре не выше 160 градусов.

Блюда из картофеля

Картофель повсеместно и широко используется в пищу, в России он является вторым хлебом и считается высокопитательным и целебным продуктом. Он содержит много углеводов в виде крахмалистых соединений, поставляющих организму энергию, очень много в нем и витаминов – С, B_1, B_6, РР, особенно много витамина С в ранних сортах картофеля. Исчезновение эпидемии цинги ученые связывают с повсеместным употреблением этого овоща.

Картофель является и основным поставщиком минеральных солей и микроэлементов, особенно большое количество в нем солей калия, участвующих в в водно-солевом обмене и необходимых для нормальной работы сердца. При потреблении 300 г картофеля в сутки потребность в калии удовлетворяется на 60 %, в железе – на 30 %.

Очень богат ассортимент макро– и микроэлементов картофельных клубней: железо, фосфор, натрий, кальций, магний, марганец, медь, цинк, никель, кобальт, бор и т. д.

Однако, белков и клетчатки содержится в нем мало. В процессе зимнего хранения картофель накапливает ядовитое вещество – соланин, особенно много его в позеленевших и проросших клубнях, что может вызвать отравление. Соланин начинает значительно накапливаться при хранении к началу прорастания клубней, примерно с января, поэтому с этого месяца употребление картофеля лучше ограничить.

Людям, страдающим сахарным диабетом, можно употреблять в пищу в небольшом количестве вымоченный картофель, при вымачивании значительная часть крахмала переходит в воду, но вместе с ним теряются и остальные питательные вещества.

Картофель хорошо сочетается с различными продуктами, поэтому так широко используется в кулинарии, в домашних условиях из него можно приготовить очень много всевозможных блюд на любой вкус.

Картофель, тушеный в сметане

Компоненты

Картофель – 700 г Сметана – 1 стакан Масло топленое – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 2 чайные ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать кубиками, немного обжарить в масле и положить в керамический горшок.

Муку тоже немного прожарить на сухой сковороде и смешать со сметаной, добавить соль, все перемешать, этой смесью залить картофель, посыпать измельченной зеленью.

Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить картофель до готовности.

Картофель, тушеный с кабачками

Компоненты

Картофель – 600 г Кабачок небольшой – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1 стакан Соус томатный – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель и кабачок почистить и нарезать кубиками, обжарить в масле и положить в глиняный горшок.

Лук почистить, нарезать кольцами, пассеровать в масле и положить в керамический горшок к картофелю, содержимое горшка поперчить и посолить, добавить оставшееся масло, залить томатным соусом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи 10–15 минут.

Чеснок почистить и растереть с солью. Укроп измельчить.

Затем к картофелю добавить чеснок и зелень и все тушить до готовности.

Картофель, тушеный с морковью

Компоненты

Картофель – 500 г Морковь – 400 г Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Сливки – 1 стакан Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Почистить лук и морковь, затем нашинковать и пассеровать в масле, переложить в керамический горшок, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, посолить, залить сливками. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи при слабом кипении 25–30 минут.

Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Картофель, тушеный с морковью и репой

Компоненты

Картофель – 800 г Морковь – 2 шт. Репа – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле. Картофель, морковь, репу и коренья тоже почистить, нарезать кубиками и сложить в керамический горшок, добавить пассерованный лук, поперчить и посолить, положить измельченную зелень и залить горячей кипяченой водой так, чтобы она покрывала овощи. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 25–30 минут.

Картофель, тушеный с кабачками и баклажанами

Компоненты

Картофель – 10 шт. Кабачок небольшой – 1 шт. Баклажан средний – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачок и баклажан почистить, нарезать кружочками и отдельно обжарить в масле, затем сложить в керамический горшок, к ним добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель.

Почисть лук, морковь и коренья, измельчить и пассеровать в масле, затем тоже добавить в горшок, залить все томатным соусом, положить пряности, соль и растертый чеснок.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 15–20 минут.

Подавать со свежей измельченной зеленью.

Картофель с маслинами и томатами

Компоненты

Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Маслины – 200 г Перец душистый – 6–7 горошин Зелень укропа – 1 пучок Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Маслины залить теплой водой и выдержать 2 часа.

Картофель почистить и нарезать соломкой. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить муку и еще немного прожарить.

В керамический горшок положить пассерованный лук, картофель, маслины, очищенные и мелко нарезанные помидоры, пряности, соль и измельченную зелень.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 15–20 минут.

Картофель, тушеный с черносливом

Компоненты

Картофель – 8 шт. Чернослив без косточек – 0,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Зелень укропа – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кубиками, обжарить на топленом масле и переложить в керамический горшок, добавить чернослив.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, залить растительным маслом, хорошо перемешать и этой смесью залить картофель с черносливом, добавить пряности и соль. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Подавать с измельченной зеленью укропа.

Картофель, тушеный с баклажанами

Компоненты

Картофель – 600 г Баклажаны – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Масло топленое – 0,5 стакана Помидоры – 3 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать кубиками, посолить и обжарить в масле, добавить очищенный и измельченный лук и еще раз прожарить, затем переложить в керамический горшок.

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в масле и переложить в горшок к картофелю, добавить растертый с солью чеснок, очищенные и мелко нарезанные помидоры, залить горячей кипяченой водой (примерно 1/3-1/5 объема содержимого горшка), посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Картофель, тушеный с луком пореем

Компоненты

Картофель – 500 г Лук-порей – 300 г Масло сливочное – 200 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

В керамический горшок налить 100 г растопленного масла.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в горшок с маслом, посолить. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку на 20 минут.

Лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в оставшемся масле и добавить к картофелю, все перемешать и продолжать тушить до готовности картофеля.

Подавать с измельченной зеленью.

Картофель по матросски

Компоненты

Картофель – 800 г Лук репчатый – 4 шт. Горчица – 4 чайные ложки Бульон мясной – 1 л Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре обычным способом, почистить и нарезать ломтиками.

Лук почистить, мелко нарезать, смешать с горчицей и отварить в мясном бульоне, затем содержимое кастрюли перелить в керамический горшок, добавить нарезанный картофель, посолить и поперчить. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить картофель при слабом кипении 15 минут.

Подавать с ливерной колбасой и свежей зеленью.

Запеканка сборная

Компоненты

Картофель – 500 г Говядина без костей – 200 г Грибы свежие – 200 г Баклажан средний – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 2 чайные ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить в небольшом количестве воды, затем нарезать мелкими кусочками.

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать кубиками.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить нарезанный кубиками баклажан и все вместе обжарить.

Грибы промыть, измельчить и отварить в мясном бульоне, затем прожарить в сливочном масле.

Муку прожарить в небольшом количестве оставшегося растительного масла до коричневого цвета.

Все обработанные продукты сложить в смазанный маслом керамический горшок, перемешать и залить мясо-грибным бульоном, добавить сметану, перец и соль. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности. За несколько минут до окончания приготовления блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки. Подавать со свежей зеленью.

Картофель, тушеный с мясом и морковью

Компоненты

Картофель – 300 г Морковь – 300 г Свинина жирная – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо и лук нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде, затем переложить в керамический горшочек.

Картофель почистить, нарезать кубиками и тоже положить в горшочек, добавить соль, пряности, залить небольшим количеством горячей кипяченой воды. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи с мясом до готовности.

Картофель, тушеный с печенью

Компоненты

Картофель – 800 г Печень свиная – 200 г Сало свиное – 100 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соус томатный – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и нашинковать. Картофель и морковь обжарить в масле.

Мелко нарезать печень и сало и обжарить на сковороде, добавить лук и еще немного прожарить.

Все подготовленные продукты сложить в большой керамический горшок, посолить, поперчить, залить смесью томатного сока и сметаны. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи с печенью до готовности.

Картофель, тушеный со свекольной ботвой

Компоненты

Картофель – 600 г Ботва свекольная – 200 г Свинина – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и обжарить на сковороде, добавить измельченный лук и еще немного прожарить со всех сторон, переложить в керамический горшок, добавить 2 стакана кипятка, горшок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо 30 минут.

Картофель почистить, нарезать соломкой, ботву тоже нарезать соломкой и затем положить в горшок к мясу, поперчить и посолить, тушить до полной готовности.

Картофель, тушеный с капустой

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста белокочанная – 200 г Капуста кольраби – 200 г Капуста цветная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук-порей – 1 стебель Лук репчатый – 3 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Сосиски – 200 г Крутой кипяток – 2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить, тонко нашинковать и смешать. Сосиски нарезать кружочками и обжарить на сковороде в масле, затем все содержимое сковороды переложить в керамический горшок, добавить смесь овощей, посолить и поперчить, залить крутым кипятком. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Картофель, фаршированный мясом

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Говядина – 150 г Свинина – 150 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре обычным способом до полуготовности, почистить, с одной стороны картофелин срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину.

Пропустить через мясорубку мясо, очищенный лук и сердцевину картофеля, фарш посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и муку, тщательно перемешать.

Эти фаршем начинить клубни картофеля, закрыть срезанными верхушками.

Начиненный картофель плотно уложить в большой керамический горшок, положить лавровый лист, залить бульоном, накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Картофель, фаршированный сельдью

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Филе сельди – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности обычным способом, затем почистить и срезать с одной стороны верхушки, осторожно вынуть сердцевину.

Через мясорубку пропустить картофельную сердцевину, сельдь и очищенный лук, добавить яйцо, хорошо перемешать, полученным фаршем начинить картофелины, накрыть верхушками. Начиненные картофелины плотно уложить в керамический горшок, залить майонезом, добавить лавровый лист. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель до готовности.

Картофель, фаршированный горохом

Компоненты

Картофель крупный – 500 г Горох – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и на ночь залить холодной водой для набухания, утром воду слить, налить свежую и отварить до готовности.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, соединить с горохом и все хорошо перемешать.

Картофель почистить и у каждого клубня с двух сторон срезать верхушки, осторожно удалить сердцевину, оставив стенку клубня не более 2-х см. Клубни начинить подготовленным горохом и уложить в керамический горшок, залить бульоном, в котором варился горох, добавить оставшееся масло, посолить, накрыть крышкой и, поставив в духовку, тушить до готовности.

Картофель, фаршированный рисом

Компоненты

Картофель крупный – 800 г Рис – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Яйцо сырое – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Бульон мясной – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, почистить, с одной стороны у клубней срезать верхушки и осторожно острым ножом вынуть сердцевину.

Рис промыть, залить подсоленной кипяченой водой и сварить вязкую кашу, смешать с измельченным луком и яйцом, хорошо перемешать и этой массой начинить картофель.

Фаршированные клубни сложить в керамический горшок, залить бульоном, посолить и поперчить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Грибы сушеные – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, с одной стороны каждого клубня срезать верхушку и осторожно острым ножом вынуть сердцевину, не повредив дна. Подготовленные таким образом клубни обжаривают в смеси масел до золотистого цвета.

Грибы предварительно отварить в подсоленной воде и мелко нарезать, пассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и еще немного прожарить, посолить и перемешать.

Полученным грибным фаршем начинить клубни, положить в керамический горшок, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель с грибами до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Картофельные клецки, фаршированные рыбой

Компоненты

Картофель – 500 г Филе рыбы – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо вареное – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 130 г Рыбный бульон – 1 стакан Сметана – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: смешать сметану с одной столовой ложкой растительного масла, одной столовой ложкой муки и рыбным бульоном, перемешать миксером.

Через мясорубку пропустить филе рыбы, фарш и очищенный лук, перемешать и обжарить в масле, затем добавить мелко нарезанное яйцо, посолить, поперчить и все хорошо перемешать.

Картофель почистить и натереть на терке, слегка отжать, посолить, смешать с оставшейся мукой и вымесить лепешки. На середину каждой лепешки положить приготовленный фарш, защипать края и придать им форму шариков, обвалять в муке и обжарить в масле, сложить в керамический горшок, залить приготовленным соусом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель с рыбой до готовности.

Драники, тушеные с салом

Компоненты

Картофель – 600 г Сало свиное – 100 г Масло растительное – 1 столовая ложка Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Вода – 0,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, натереть на мелкой терке, добавить муку, посолить и поперчить, тщательно перемешать, из полученной массы выпечь блины.

Сало измельчить, растопить на скороде и пассеровать в нем мелко нарезанный лук. К пассерованному луку добавить растолченный с солью чеснок, все хорошо перемешать.

Выпеченные блины сложить в керамический горшок, перекладывая каждый блин салом с луком и чесноком, добавить немного горячей кипяченой воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить драники до готовности.

Картофель, тушеный с потрохами

Компоненты

Картофель – 600 г Потроха (легкое, сердце, рубец) – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Уксус 8 % – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Потроха нарезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве подсоленной воды с уксусом, бульон слить, а кусочки потрохов обжарить в масле вместе с измельченным луком, переложить в глиняный горшок.

Картофель и морковь почистить и нашинковать соломкой, переложить в керамический горшок, залить горячим процеженным бульоном, в котором варились потроха, посолить, добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушеный с ветчиной и сыром

Компоненты

Картофель – 700 г Ветчина – 400 г Сыр – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и слегка обжарить в масле, затем обжарить в масле ветчину, также нарезанную тонкими ломтиками, все переложить в керамический горшок, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Горшок накрыть крышкой и, поставив в духовку, тушить блюдо до готовности.

Картофельная запеканка с квашеной капустой

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко кислое – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Тмин – 0,5 чайной ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в масле.

Капусту слегка отжать и тушить в масле с нашинкованным луком до полуготовности, посолить и поперчить.

В керамический горшок сложить слоями половину картофеля, капусту, сверху слой оставшегося картофеля, полить маслом.

Яйца взбить с кислым молоком и этой смесью залить содержимое горшочка, накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности (до образования румяной корочки).

Картофель, запеченный в яично молочной смеси

Компоненты

Картофель – 1 кг Молоко – 2 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр – 200 г Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Взбить яйца, соединить их с молоком и 100 г тертого сыра, еще раз смесь взбить миксером. Оставшийся сыр натереть на терке.

Картофель почистить и нарезать соломкой, равномерно разложить в порционные горшочки, посолить, залить взбитой смесью, поперчить, сверху положить кусочки сливочного масла, посыпать тертым сыром. Горшочки, не накрывая, поставить в духовку и довести молочно-яичную смесь до кипения, после этого горшочки можно накрыть крышками и опять поставить в духовку на 30 минут, затем крышки еще раз снять и выдержать в духовке еще 15 минут.

Картофель с брынзой и простоквашей

Компоненты

Картофель – 10 шт. Простокваша – 0,5 л Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Тертая брынза – 3 столовые ложки Тертый сыр – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Яйцо взбить и соединить с простоквашей, хорошо перемешать миксером.

Картофель почистить, нарезать соломкой и слегка обжарить в небольшом количестве сливочного масла, добавить немного воды.

В керамический горшок сложить слоями картофель, посыпать брынзой, затем опять слой картофеля, посыпать брынзой и т. д. После того как будет уложен весь картофель, залить смесью простокваши, сверху посыпать тертым сыром, добавить оставшееся масло и, не накрывая, поставить в духовку на 30 минут.

Картофель, тушеный с фасолью

Компоненты

Картофель – 600 г Фасоль белая – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Соус томатный – 5 столовых ложек Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить.

Картофель почистить и отдельно отварить в соленой воде, нарезать кусочками и обжарить в масле, затем смешать с фасолью.

Полученную смесь положить в керамический горшок, залить сметаной.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить к картофелю и фасоли, сверху залить томатным соусом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель с фасолью до готовности.

Картофель, тушеный с помидорами

Компоненты

Картофель – 8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Тмин – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, разрезать на несколько частей и отварить в подсоленной воде.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. В керамический горшок положить отваренный картофель, пассерованный лук, нарезанные дольками помидоры, соль и пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи 7-10 минут до готовности.

Картофель, тушеный с колбасой

Компоненты

Картофель – 1 кг Колбаса вареная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 0,5 стакана Мука – 1 чайная ложка Яйцо сырое – 1 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

В керамический горшок положить обжаренный картофель, пассерованные морковь и лук.

Взбить яйцо, смешать с бульоном, добавить 1 чайную ложку муки и сливочное масло, перемешать миксером и полученной смесью залить сложенные в горшок овощи, посолить. Горшок накрыть крышкой и поставить в печь, тушить картофель до готовности.

Колбасу нарезать кусочками, обжарить в растительном масле. За 10–15 минут до готовности картофеля колбасу выложить в горшок с овощами, накрыть крышкой и продолжать тушение.

Подавать со свежей зеленью.

Картофель по французски

Компоненты

Картофель – 1 кг Масло сливочное – 6 столовых ложек Яйца – 3 шт. Молоко – 0,5 л Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 75 г Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности, почистить и пропустить через мясорубку.

Яйца взбить со сметаной и, постепенно перемешивая, вылить в картофель, размешать.

Молоко вскипятить и ввести в картофель, добавить масло и 50 г тертого сыра, посолить и поперчить, все тщательно перемешать. Полученную массу выложить в керамический горшок, сверху посыпать оставшимся тертым сыром, заполненный горшок поставить в духовку и тушить картофель 10–15 минут до образования румяной корочки.

Картофельная запеканка по венгерски

Компоненты

Картофель – 1 кг Помидоры – 300 г Перец сладкий болгарский – 3 шт. Сыр тертый – 200 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сливки – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать соломкой, посолить и поперчить, половину сложить в керамический горшок, смазанный маслом.

Помидоры обдать кипятком, очистить кожуру и мелко нарезать, перец выпотрошить и нарезать соломкой. В горшок на слой картофеля выложить помидоры и перец, посыпать тертым сыром, сверху положить слой оставшегося картофеля, залить горячими сливками, положить кусочки сливочного масла и посыпать оставшимся тертым сыром. Горшок, не накрывая, поставить в духовку и запекать картофель с овощами до готовности, примерно 1 час.

Картофельная запеканка с тыквой

Компоненты

Картофель – 500 г Тыква очищенная – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать соломкой, обжарить на сковороде в масле, затем сложить в керамический горшок.

Тыкву и лук мелко нарезать и добавить к картофелю, посолить и залить сметаной.

Горшок, не накрывая, поставить в духовку и запекать картофель с тыквой до готовности, примерно 40–50 минут.

Картофель по румынски

Компоненты

Картофель – 700 г Баклажаны средние – 4 шт. Сливы сушеные – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу Для соуса: Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны обдать кипятком, нарезать кружочками и слегка отжать, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить на растительном масле.

Картофель почистить и тоже нарезать кружочками, обжарить в масле до полуготовности.

Приготовить соус: почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нарезать и пассеровать в масле. Муку обжарить с одной столовой ложкой масла до темно-коричневого цвета, затем смешать с томатной пастой и развести бульоном, добавить пассерованные лук, морковь и коренья, варить 15–20 минут на слабом огне. Затем посолить, добавить сахар и вино и хорошо перемешать.

В большой керамический горшок положить поджаренные баклажаны и картофель, промытые сливы, залить соусом, посолить, добавить измельченную зелень.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи при слабом кипении 10–15 минут.

Картофельные оладьи, фаршированные мясом

Компоненты

Картофель – 600 г Яйцо сырое – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка

Свинина постная – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и натереть на терке, добавить яйцо и муку, перемешать.

Через мясорубку пропустить свинину и очищенную луковицу, посолить и поперчить, тщательно перемешать и слегка обжарить в масле.

На сковороду налить масло, картофельную массу выложить ложкой на сковороду в виде лепешек. На каждую лепешку положить мясной фарш, сверху накрыть новой порцией картофельной массы и выровнять поверхность, затем со всех сторон обжарить до румяной корочки, переложить в керамический горшок, полить маслом со сковороды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить оладьи 10–15 минут.

Картофель, фаршированный творогом

Компоненты

Картофель крупный – 6 шт. Творог – 200 г

Для фарша

Яйца – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Брынза тертая – 4 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Смешать творог с яйцами, мукой и тертой брынзой, посолить и тщательно перемешать.

Сырой картофель почистить, разрезать пополам, у каждой половинки удалить середину, не повреждая противоположный конец, затем обжарить в масле до золотистого цвета. Подготовленные таким образом половинки картофеля начинить творожным фаршем и положить срезом вверх в смазанный маслом большой керамический горшок, осторожно налить горячую подсоленную воду. Горшок накрыть крышкой и, поставив в духовку, тушить картофель до готовности.

Подавать готовое блюдо со сметаной.

Картофельно-творожные цепелины

Компоненты

Картофель средней величины – 10 шт. Творог – 500 г Говяжий фарш – 500 г Сало свиное – 100 г Жир топленый – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 5 столовых ложек Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и поджарить в жире. Картофель почистить, натереть на терке и отжать сок.

Творог протереть через сито и смешать с отжатым картофелем, посолить и добавить сахар, перемешать. Из полученной массы сформировать тонкие продолговатые лепешки, положить на их середину мясной подсоленный фарш, края защипать и обжарить со всех сторон в жире. Затем сложить в большой керамический горшок, полить растопленным салом, положить поджаренный лук и полить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Зимний аромат в горшочках

Компоненты

Картофель – 400 г Морковь – 300 г Свекла – 300 г Капуста белокочанная – 400 г Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Сухая смесь трав – 2 чайные ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи испечь в духовке или фольге, почистить и нарезать кусочками, сложить равномерно в керамические горшочки, посолить, залить сметаной, положить растертый с солью чеснок, сухие травы и измельченную зелень. Горшочки, не накрывая, поставить в духовку и запечь овощи до образования румяной корочки.

Бабка картофельная со свининой

Компоненты

Картофель – 8 шт. Свинина – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Мука – 1 чайная ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать маленькими кусочками и поджарить с нашинкованным луком.

Картофель почистить и натереть на терке, добавить муку, соль, перец и смешать со свининой и луком, смесь хорошо перемешать и выложить в керамический горшок, смазанный маслом, поставить в духовку и запечь.

Картофель, тушеный с грибами

Компоненты

Картофель – 1 кг Грибы свежие – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде, отвар слить, а грибы измельчить. Отдельно отварить картофель в кожуре до полуготовности, охладить, почистить и крупно нарезать.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать на масле. В смазанный маслом керамический горшок положить половину картофеля, на него слой грибов и лука, посолить и поперчить, затем опять слой оставшегося картофеля и залить молочно-сметанной смесью. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель с грибами до готовности.

Картофель, тушеный с копченой грудинкой

Компоненты

Картофель – 500 г Грудинка копченая – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло топленое – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле. Картофель почистить и нарезать соломкой. Грудинку нарезать маленькими ломтиками. Все продукты сложить в керамический горшок, перемешать, посолить и залить водой так, чтобы вода их покрывала, добавить томатную пасту, пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить картофель с грудинкой до готовности, примерно 40–50 минут.

Пельмени картофельные с крапивой

Компоненты

Для теста: Мука пшеничная – 2,5 стакана Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Вода холодная – 0,5 стакана Соль – по вкусу Для начинки: Картофель – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Крапива измельченная – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять и насыпать горкой на доску, в середине горки сделать углубление.

Смешать яичный желток, лимонный сок и подсолнечное масло, полученную смесь соединить с водой, посолить, перемешать и вылить в углубление. Замесить не слишком крутое тесто, накрыть его салфеткой и выдержать 30–40 минут, затем раскатать его в тонкий пласт.

Специальным приспособлением или стаканом с тонкими стенками вырезать из теста круги и разложить на противень, посыпанный мукой.

Приготовить начинку: отварить картофель в кожуре, охладить, почистить и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить крапиву, соль и перец, все тщательно перемешать.

На середину каждого кружочка выложить ложкой немного фарша, сформировать пельмени и защипать края, выдержать на воздухе некоторое время, чтобы пельмени слегка подсохли.

В порционные керамические горшочки налить горячую воду, положить немного нашинкованного репчатого лука, лавровый лист, горошины перца, измельченную зелень петрушки и укропа, посолить. Горшочки накрыть крышкой, поставить в духовку и довести воду до кипения. В кипящую воду положить порции пельменей и варить в духовке до готовности.

Раздел 7
Блюда из капусты

Капуста, также как и картофель, самый распространенный и популярный овощ, богатый витамином С и Р, органическими кислотами, клетчаткой и минеральными веществами, содержит много солей калия, серы и хлора.

Соли калия обладают мягким мочегонным эффектом и улучшают работу сердца, а природный комплекс витаминов С и Р улучшает состояние кровеносных сосудов. В капусте присутствует и еще один природный комплекс, называемый витамином U, способствующий заживлению язв желудка и кишечника, но при термической обработке активность этого комплекса снижается. Из органических кислот капусты наиболее интересна тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры и тем самым препятствует ожирению. Клетчатка стимулирует работу кишечника и предотвращает запоры. При хранении в свежем виде и при температурной обработке теряется больше половины витамина С, но в квашеном состоянии этот витамин сохраняется почти полностью.

Самые распространенные употребляемые в пищу виды капусты – белокочанная, краснокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, цветная и кольраби.

Краснокочанная капуста богаче аскорбиновой кислотой, технология приготовления блюд такая же, как и для белокочанной капусты.

Брюссельская капуста отличается внешним видом – имеет мелкие головки, очень вкусна в супах и отварном виде.

У савойской капусты рыхлые зеленые кочаны богаты еще и каротинами – предшественниками витамина А, по количеству витаминов она не уступает бело– и краснокочанной, вкусна в отварном и тушеном виде.

Брокколи отличается изысканным вкусом, очень богата питательными веществами, пожалуй, она превосходит все другие виды капусты по их содержанию. В ней вдвое больше витамина С и белков, очень богата каротином и обладает омолаживающим действием.

Кольраби содержит много сахара, в пищу употребляется ее мясистый стебель, очень хороша в сыром и отварном виде. Установлено, что этот вид капусты является защитным средством от всевозможных излучений.

Своеобразна и очень питательна цветная капуста, в пищу

употребляются ее головки, в которых содержится достаточное количество растительных белков и ценнейших минералов. Эта капуста всегда имеет обилие вредителей и чтобы от них освободиться, перед кулинарной обработкой ее нужно помещать в соленую воду на 30–40 минут.

Несмотря на все ее положительные свойства, людям с воспалениями поджелудочной железы употреблять ее нельзя!

Довольно распространенным блюдом из капусты являются голубцы. Их приготовление несложно, нужно только соответствующим образом подготовить капустные листья и фарш, который заворачивается в эти листья.

Надо вырезать острым ножом со стороны кочерыжки около 1/3 кочана, оставшуюся большую часть кочана положить в кастрюлю срезом вверх, залить кипятком, накрыть и выдержать до остывания. Кочан вынуть из воды, листья осторожно разобрать и срезать толстые черешки до толщины листа. На середину листа положить фарш, нижней черешковой частью листа фарш прикрыть, затем на него подвернуть боковые части и прикрыть верхней частью листа. Получается объемный конверт. Удаленная часть кочана вместе с кочерыжкой может быть использована для фарша.

Голубцы с мясом

Компоненты

Капуста – 1 кочан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Рис – 200 г Вода кипяченая – 1,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты подготовить, как описано выше. Рис замочить в воде на 1–2 часа. Мясо пропустить через мясорубку. Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Мясной фарш смешать с рисом и пассерованными овощами, посолить и поперчить, еще раз тщательно перемешать.

На капустные листья уложить фарш и сформировать голубцы, сложить в большой керамический горшок, добавить пряности, залить стаканом крутого кипятка и сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с морковью и сладким перцем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Морковь – 200 г Перец сладкий – 300 г Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 3 зубчика Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты: вырезать часть кочана от кочерыжки, оставшийся кочан выдержать в кипятке, затем вынуть, разобрать на листья и толстые черешки срезать до толщины листа.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от зерен и нашинковать, соединить с пассерованными овощами.

Чеснок почистить и мелко нарезать. Кочерыжку с прилегающей частью капусты нашинковать и соединить с овощами, добавить измельченную зелень и чеснок, все тщательно перемешать, посолить. Полученный овощной фарш уложить на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить в керамический горшок, добавить оставшееся масло и сметану, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с рисом, луком и сельдереем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Лук-порей – 200 г Рис – 200 г Корень сельдерея – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано выше. Рис залить водой и выдержать 1–2 часа.

Корень сельдерея почистить и нашинковать, лук-порей нарезать тонкими кружочками и вместе с сельдереем пассеровать в растительном масле.

Кочерыжку вместе с прилегающей капустой нашинковать, смешать с пассерованными овощами и рисом, посолить и все хорошо перемешать. Полученный фарш выложить на середину капустных листьев и сформировать голубцы, сложить в керамический горшок, залить крутым кипятком, посолить и добавить сметану. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с морковью и репой

Компоненты

Капуста – 1 кочан Репа – 300 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 200 г Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Репу, морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Кочерыжку с прилегающей капустой нашинковать, смешать с пассерованными овощами, добавить измельченный чеснок, посолить и тщательно перемешать.

Полученный фарш уложить на середину капустных листьев, сформировать голубцы и сложить в керамический горшок, залить крутым кипятком, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Картофель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Морковь – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить: вырезать часть кочана со стороны кочерыжки, оставшийся кочан выдержать в кипятке, вынуть и охладить, разобрать на листья, толстые и грубые черешки срезать до толщины листа.

Картофель почистить и натереть на терке. Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле. Смешать картофель с пассерованными овощами и тертым чесноком, посолить и поперчить. Полученный фарш выложить на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить в керамический горшок, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с шампиньонами

Компоненты

Капуста – 1 кочан Шампиньоны – 500 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 3 шт. Рис – 150 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Рис замочить в воде на 1–2 часа, затем отварить до полуготовности.

Грибы мелко нарезать и пассеровать в растительном масле.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тоже пассеровать в масле.

Соединить грибы, пассерованные овощи и рис, посолить и перемешать. Полученный фарш выложить на середину капустных листьев и сформировать голубцы, сложить в керамический горшок, залить крутым кипятком, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с творогом

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Творог – 500 г Яйца, сваренные вкрутую – 6 шт. Масло топленое – 7 столовых ложек Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами.

Капусту очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, а кочан отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Капусту вынуть и дать стечь воде, охладить и разобрать на листья. Толстые черешки срезать до толщины листа.

На подготовленный лист положить творожный фарш, лист завернуть конвертиком и обжарить на сковороде в масле, затем обжаренные голубцы переложить в керамический горшок, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Голубцы с творогом и гречневой кашей

Компоненты

Капуста белокочанная – 1,2 кг Творог – 500 г Гречневая крупа – 2 стакана Яйца сырые – 6 шт. Масло топленое – 100 г Зелень укропа – 1 пучок Сметана – 3 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прожарить на сковороде, залить 3-мя стаканами горячей подсоленной воды и сварить рассыпчатую кашу.

Творог протереть через сито. Капусту очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, кочан опустить в горячую подсоленную воду и отварить в течение 10 минут, затем капусту вынуть, дать стечь воде, охладить и разобрать на листья. Толстые черешки срезать до толщины листа.

Сваренную кашу охладить, смешать с сырыми яйцами, протертым творогом, добавить по вкусу сахар и тщательно перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить фарш, листья завернуть конвертиком и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с грибами и яйцами

Компоненты

Капуста – 500 г Грибы свежие – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленные грибы нашинковать, лук почистить и мелко нарезать, затем грибы с луком обжарить в масле в течение 10 минут, выложить в миску, добавить измельченные яйца и зелень, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Капустные листья отварить до полуготовности. На каждый лист положить приготовленный фарш и завернуть конвертиком. Подготовленные голубцы сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить сметаной, смешанной с тертым сыром. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы ленивые

Компоненты

Капуста – 1 кочан Говядина или свинина – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана Рис – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 1 час. Мясо нарезать мелкими кусочками, лук почистить и нашинковать, затем лук вместе с мясом обжарить в масле, добавить томатную пасту и еще немного прожарить.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, охладить и нашинковать. Половину капусты сложить в керамический горшок, предварительно положив на дно горшка немного масла, на капусту положить обжаренное мясо с луком, на него – слой тертой моркови, затем слой риса и сверху положить оставшуюся капусту. Добавить пряности и соль, залить крутым кипятком или горячим мясным бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Капуста по марийски

Компоненты

Капуста – 1 кг Макароны – 150 г Масло сливочное – 5 столовых ложек Сыр тертый – 60 г Яйца – 3 шт. Молоко – 0,3 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и обжарить в масле.

Макароны отварить и добавить в капусту, перемешать, посыпать тертым сыром и еще раз перемешать.

Полученную массу выложить в смазанный маслом керамический горшочек, залить взбитыми с молоком яйцами, посолить. Горшочек поставить в духовку и запекать капусту с макаронами до готовности.

Капуста с яйцами

Компоненты

Капуста – 600 г Молоко – 0,4 л Яйца – 6 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, а кочерыжку пропустить через мясорубку и соединить с нашинкованной капустой, сложить в смазанный маслом керамический горшок.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить капусту. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до готовности.

Капуста, тушеная в томатном соусе

Компоненты

Капуста – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Бульон мясной – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, сложить в керамический горшок, добавить 2 столовые ложки масла, соль, залить бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту 40 минут.

Почистить и нашинковать лук, пассеровать в оставшемся масле, добавить томатную пасту и еще немного прогреть.

В горшок с капустой добавить пассерованный лук с томатной пастой, пряности, лимонный сок и сахар, продолжить тушение до готовности блюда.

Капуста, тушеная с грибами

Компоненты

Капуста квашеная – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Грибы сушеные – 50 г Мука – 2 чайные ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить и измельчить.

Квашеную капусту слегка отжать, положить в керамический горшок, залить грибным отваром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до полуготовности.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле вместе с грибами, затем добавить муку и еще немного прогреть.

В горшок с капустой добавить пассерованные грибы с луком, посолить, перемешать, залить сметаной и продолжать тушить до полной готовности капусты.

Капуста, запеченная с томатами

Компоненты

Капуста – 1 кг Помидоры – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 0,75 стакана Перец сладкий молотый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и слегка припустить с растительным маслом, затем переложить в керамический горшок, добавить стакан крутого кипятка. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до мягкости.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и осторожно нарезать кружочками.

Когда капуста станет мягкой, ее посыпать сладким перцем, перемешать, а сверху положить сливочное масло и кружочки помидоров, посолить и запечь в течение 10–15 минут.

Капуста, запеченная с сыром

Компоненты

Капуста – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Сыр тертый – 60 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту крупно нарезать и варить в подсоленной воде примерно 10 минут, откинуть.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить муку и еще немного прогреть.

В керамический горшок положить куски капусты, пассерованный лук, посолить, добавить пряности, залить молоком и сверху насыпать тертый сыр. Горшок поставить в духовку и запекать блюдо до образования румяной корочки, примерно 15 минут.

Капуста, запеченная с рыбой и грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Филе рыбное – 400 г Грибы белые сушеные – 25 г Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухие грибы замочить в воде на 2–3 часа, затем отварить в той же воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать, а бульон процедить.

Капусту нашинковать соломкой и разложить в порционные горшочки, добавить нашинкованные грибы, сливочное масло, соль и горошины перца, залить грибным бульоном. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить капусту с грибами около 50 минут, периодически перемешивая.

Лук нашинковать, обжарить в растительном масле и добавить в горшочки, тушить еще 30–40 минут.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить в растительном масле до образования поджаристой корочки. В горшочки с готовой капустой положить кусочки рыбы, залить сметаной, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Капуста краснокочанная, тушеная с фасолью

Компоненты

Капуста краснокочанная – 1 кг Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сахар – 2 чайные ложки Вода кипяченая – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем отварить до готовности.

Капусту нашинковать, сложить в керамический горшок, добавить 2 столовые ложки сливочного масла, посолить и залить крутым кипятком. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до мягкости.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить муку и томатную пасту и еще немного прожарить.

Затем пассерованный лук с томатной пастой и мукой положить в капусту, добавить отварную фасоль и сахар, посолить, все тщательно перемешать и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Кольраби, тушеная в сметане

Компоненты

Кольраби – 1 кг Сметана – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кольраби нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле, сложить в керамический горшок, поперчить и залить сметаной, смешанной с томатной пастой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту при слабом нагревании до мягкости. Подавать, посыпав измельченным укропом.

Кольраби с морковью в молочном соусе

Компоненты

Капуста кольраби – 4 шт. Морковь – 4 шт. Молоко – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Капусту и морковь почистить и нашинковать, сложить в керамический горшочек, залить кипящим молоком и поставить в духовку, тушить до готовности. К готовым овощам добавить прожаренную в масле муку, соль и сахар, тщательно перемешать и довести до кипения.

Цветная капуста, тушеная в молоке

Компоненты

Капуста цветная – 1 кг Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан цветной капусты почистить и отварить в подсоленной воде до готовности, затем переложить в керамический горшок кочерыжкой вниз, залить молоком, добавить соль, масло, сверху посыпать тертым сыром и поставить в духовку для запекания на 10–15 минут.

Капуста цветная с ветчиной

Компоненты

Капуста цветная – 600–700 г Ветчина – 400 г Масло топленое – 4 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко кислое – 1 стакан Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на кочешки. Половину капусты положить в смазанный маслом керамический горшок.

Ветчину нарезать тонкими дольками и положить на капусту, накрыть оставшейся частью капусты, сверху положить кусочки масла и посыпать тертым сыром, залить яйцами, взбитыми с кислым молоком, поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Капуста цветная запеченная

Компоненты

Капуста цветная – 800 г Яйца – 3 шт. Молоко – 0,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить до готовности в подсоленной воде, протереть и посолить.

Муку прожарить на сковороде в масле и соединить с горячим молоком, добавить соль и полученную смесь прокипятить 5 минут на слабом огне, остудить, соединить со взбитыми яйцами и размешать миксером. Этой смесью залить капустное пюре, хорошо перемешать и выложить в керамический горшок, предварительно смазанный маслом.

Горшок поставить в посуду с водой (водяная баня) так, чтобы вода покрывала 2/3 объема горшка, горшок накрыть крышкой и все это поставить в духовку, довести воду в бане до кипения. Таким образом тушить блюдо 45 минут, до образования румяной корочки на капусте.

Капуста брокколи, тушеная с творогом

Компоненты

Брокколи – 800 г Творог – 400 г Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту обдать кипятком, дать стечь воде и нашинковать, уложить в керамический горшочек, переслаивая творогом, залить подсоленной сметаной. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту с творогом 10–15 минут до готовности.

Капуста брюссельская, тушеная в горшочке

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Масло растительное – 0,75 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Цедра половины лимона Сливки – 0, 25 стакана Вода кипяченая – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать, пассеровать в

растительном масле и положить в керамический горшок. Сверху положить обжаренные на растительном масле кочанчики капусты, залить крутым кипятком, добавить соль, лимонную цедру, сливки и кусочки сливочного масла. Горшочек закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. За время тушения капусту несколько раз перемешать.

Подавать с измельченной зеленью укропа.

Капуста, тушеная в горшочке

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Капуста квашеная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Свежую капусту нашинковать и перетереть с небольшим количеством соли, обжарить в растительном масле 15 минут и выложить в керамический горшок.

Квашеную капусту слегка отжать и обжарить в масле также минут 15, а затем выложить в тот же горшок.

Лук почистить, мелко нарезать, пассеровать в масле до золотистого цвета и добавить к капусте.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, также пассеровать в масле и переложить в горшок к овощам. Все тщательно перемешать, горшок накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить блюдо до готовности, примерно 20 минут.

Селянка

Компоненты

Капуста квашеная – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яблоки – 2 шт. Свекла – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить в кожуре до полной готовности, охладить, почистить и нарезать соломкой.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, переложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить квашеную капусту, немного воды и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту 1–1,5 часа. Затем добавить очищенные и нарезанные дольками яблоки, свеклу, нарезанные кубиками огурцы, залить сметаной и посыпать тертым сыром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Раздел 8
Блюда из моркови

Основная ценность моркови – это каротин, являющийся предшественником витамина А, благодаря которому она имеет красно-оранжевую окраску. Одна морковка содержит практически трехсуточную дозу этого витамина. Для ускорения превращения каротина в витамин А блюда из моркови рекомендуется сдабривать маслом. Много в ней и сахаров, минералов и ароматических веществ.

Регулярное употребление моркови повышает сопротивление организма к инфекциям, повышает его тонус, нормализует обмен веществ и улучшает зрение. Улучшается состояние кожи, волос и ногтей. Кожа приобретает бархатистость, исчезают все гнойнички и пятна. Морковь очень полезна людям с нарушением функции печени и почек и крайне необходима детям для регулирования их роста. Морковь оказывает и противоглистное действие, обладает фитонцидными свойствами, т. е. уничтожает болезнетворные микроорганизмы. Достаточно пожевать немного свежей морковки и во рту стремительно уменьшается количество микробов. Морковь широко применяется в пищу в виде добавок в салаты, супы и вторые блюда, а также как самостоятельное блюдо в различных сочетаниях.

Морковь, тушеная с горохом

Компоненты

Морковь – 5 шт. Горох сухой – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Грибы сухие – 4 шт. Репа – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Вода кипяченая – 3 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Тмин – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и предварительно замочить в холодной воде на ночь, затем воду слить.

Морковь, репу и лук почистить и нашинковать, грибы замочить в воде на 1–2 часа, затем измельчить.

На дно керамического горшочка, смазанного маслом, положить слой моркови, затем слой грибов, гороха и лука, залить крутым кипятком, добавить пряности и соль. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, довести жидкость до кипения и тушить овощи при очень слабом кипении 10 минут. Духовку выключить, а горшочек с овощами выдержать в ней еще 10–15 минут.

Подавать с растительным маслом и измельченной зеленью.

Морковь, тушеная в яично молочной смеси

Компоненты

Морковь – 300 г Яйцо сырое – 1 шт. Сахар – 2 чайные ложки Корица – 0,5 чайной ложки Молоко – 0,5 стакана Мука – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь отварить до готовности, почистить и протереть, добавить яичный желток, сахар, соль и корицу, все тщательно перемешать и выложить в керамический горшочек, смазанный маслом, затем взбить оставшийся белок, соединить его с молоком, добавить муку и масло, полученную смесь перемешать миксером и залить морковную массу. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить морковь при слабом нагревании до готовности.

Морковь с тыквой, тушеные в молоке

Компоненты

Морковь – 500 г Тыква – 300 г Молоко – 2 стакана Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и тыкву почистить и нашинковать, перемешать с орехами, посолить и переложить в керамический горшок, залить подсоленным молоком. Горшок поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 30 минут.

Морковь, тушеная в горшочке

Компоненты

Морковь – 400 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и нарезать кубиками, сложить в керамический горшочек, залить сладким кипятком на 1/3 объема, добавить масло. Горшок, не накрывая, поставить в духовку и тушить морковь до готовности при слабом нагревании, примерно 10–15 минут.

Морковь, тушеная с рисом

Компоненты

Морковь – 400 г Рис – 250 г Лук репчатый – 200 г Изюм – 200 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 0,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Рис смешать с изюмом и овощами и сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить подсоленной водой. Горшок прикрыть крышкой, поставить в духовку и тушить морковь с рисом до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Рагу овощное

Компоненты

Морковь – 300 г Зеленые стручки гороха – 200 г Репа – 200 г Картофель – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло растительное – 150 мл Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук и корешки почистить, нарезать кружочками и обжарить в масле, затем сложить в керамический горшок. Отдельно обжарить стручки гороха и добавить в горшочек.

Репу и картофель отварить до полуготовности, почистить, нарезать и положить в горшочек, посолить и перемешать. залить оставшимся маслом и сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Раздел 9
Блюда из свеклы

Свекла славится тем, что очень хорошо активизирует обмен веществ, нормализует деятельность кишечника и улучшает пищеварение. Научные исследования с каждым годом открывают все новые и новые целебные свойства свеклы. Установлено, что аминокислота лизин, содержащаяся в значительном количестве в свекле, скрепляет молекулы ДНК, тем самым препятствует опухолевым процессам и тормозит старение.

Регулярное употребление в пищу красной столовой свеклы способствует поддержанию кислотно-щелочного и водно-солевого равновесия в организме. Кроме витаминов группы В, в этом овоще очень много железа и хлора. Хлор является мощнейшим очистителем для печени и почек, а высококачественное железо легко и быстро всасывается и улучшает качество крови. Сапонины, содержащиеся в ней, обладают мощным антисклеротическим действием, очищают стенки кровеносных сосудов от органических отложений и нормализуют обмен холестерина. Особый интерес представляет вещество бетаин, обнаруженный пока что только в этом овоще, он является регулятором белкового обмена и улучшает работу печени. Издавна известны и ее противовоспалительные свойства – полоскание горла отваром неочищенной свеклы прекрасно снимает все хронические воспаления.

Причем молодая свекольная ботва более богата высокоактивными веществами и витаминами, чем корнеплоды. Поэтому ботву нужно очень активно включать в свой рацион питания.

При хранении свекла, как никакой другой овощ, очень долго сохраняет все свои целебные свойства и вкусовые качества, вплоть до нового урожая.

Свекла, тушеная с квашеной капустой

Компоненты

Свекла средней величины – 3 шт. Капуста квашеная – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Вода кипяченая или овощной отвар – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу почистить, нарезать тонкими пластинками и обжарить в растительном масле.

В керамический горшок положить квашеную капусту с рассолом, затем поджаренную свеклу и нарезанный кольцами лук. залить горячим отваром или крутым кипятком, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и при слабом нагревании протомить овощи 10–15 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Голубцы свекольные с мясом и овощами

Компоненты

Листья свекольные -700 г Фарш мясной – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Соли и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Чеснок почистить и растереть с солью. Мясной фарш смешать с пассерованными овощами, тертым чесноком, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

Свекольные листья промыть, срезать толстые черешки, обдать кипятком и охладить.

На подготовленные листья уложить фарш, сформировать конверты, сложить в керамический горшок, залить сметаной, добавить немного воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы свекольные с творогом и овощами

Компоненты

Листья свекольные – 700 г Морковь – 200 г Тыква – 200 г Лук репчатый – 200 г Творог – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с пассерованными овощами и творогом, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья очистить от толстых корешков, на листья положить приготовленный фарш, свернуть конвертиками и сложить в керамический горшок, залить сметаной и добавить немного горячей воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Свекла, тушеная с луком в сметане

Компоненты

Свекла – 1 кг Лук репчатый – 5 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметана – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить, почистить и нарезать соломкой, сложить вкерамический горшок, предварительно смазанный маслом.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить муку и еще немного прогреть, затем смешать со сметаной. Полученной смесью залить свеклу, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 15 минут.

Свекла, тушеная с морковью в сметане

Компоненты

Свекла – 400 г Морковь – 200 г Корень петрушки – 1 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу, морковь и корешок петрушки почистить, нашинковать.

Морковь и петрушку пассеровать в масле и положить в керамический горшок, затем добавить свеклу и тщательно перемешать.

Муку обжарить на сковороде и осторожно ввести в сметану, посолить, добавить сахар и лимонный сок, все хорошо перемешать. Приготовленной смесью залить свеклу. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Свекла, фаршированная яблоками и творогом

Компоненты

Свекла – 1 кг Рис отварной – 0,5 стакана Яблоки – 3 шт. Творог – 300 г Яйца – 2 шт. Сахар – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить до готовности и почистить, вырезать сердцевину.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, удалить сердцевину.

Смешать рис с творогом, добавить измельченные яблоки, добавить сахар и соль, вбить яйца, все тщательно перемешать, приготовленным фаршем начинить свеклу.

Керамические порционные горшочки смазать маслом, положить в каждый горшочек фаршированную свеклу и равномерно залить сметаной. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Свекла, фаршированная мясом

Компоненты

Свекла – 600 г Мясо отварное – 200 г Майонез – 0,25 стакана Рис отварной – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Сметана – 1 стакан Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рисом и майонезом, поперчить и посолить.

Свеклу отварить, почистить и вырезать сердцевину, наполнить фаршем и разложить в керамические порционные горшочки, предварительно смазанные маслом. Свеклу равномерно залить сметаной, смешанной с растертым чесноком. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить свеклу с мясом до готовности.

Свекла, тушеная с яблоками

Компоненты

Свекла – 2 шт. Яблоки – 4 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиками. Яблоки почистить, разрезать, удалить сердцевину.

Свеклу смешать с измельченными яблоками, посолить и сложить в керамический горшок, смазанный маслом, залить сметаной, смешанной с лимонным соком и сахаром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 15 минут.

Свекла, тушеная в горшочке

Компоненты

Свекла средних размеров – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свеклу отварить в кожуре до полной готовности, почистить, нарезать соломкой, сложить в смазанные маслом порционные керамические горшочки, добавить измельченный и пассерованный в масле репчатый лук, залить сметаной, смешанной с мукой. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить свеклу до готовности.

Свекла, тушеная с мясом

Компоненты

Свекла средних размеров – 3 шт. Говядина без костей – 400 г Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности и нарезать на порционные куски.

Свеклу отварить в кожуре до полуготовности, охладить, почистить, нашинковать и положить в керамический горшок, сверху положить куски мяса, добавить соль, перец, немного мясного бульона и смешанную с мукой сметану. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить свеклу с мясом до готовности.

Раздел 10
Блюда из тыквы

В мякоти тыквы содержится много углеводов и витаминов, таких как А и Е, B_1, B_2, B_6, причем, в первые месяцы хранения тыквы происходит накопление витаминов, например, каротина становится больше чем в моркови, а крахмал, содержащийся в тыкве в значительном количестве, превращается в сахар и тыква приобретает улучшенный вкус, повышается ее питательная ценность.

Сочная и нежная мякоть содержит достаточное количество пектинов, поэтому тыква является ценным диетическим продуктом, способным выводить из организма шлаки, токсины и лишний холестерин, широко применяется в детском питании. Рекомендуется людям с заболеванием пищеварительных органов, а также страдающим атеросклерозом, ревматизмом и подагрой. Очень полезна и при заболеваниях сердца и почек.

Блюда из тыквы еще и очень сытные и вкусные.

Рагу из тыквы

Компоненты

Мякоть тыквы – 750 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Помидоры спелые – 500 г Перец болгарский – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Эстрагон – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать. С помидоров снять кожицу, опустив их на 1 минуту в кипяток, и нарезать дольками. Тыкву нарезать маленькими ломтиками.

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, пассеровать в масле, затем добавить нашинкованный перец и помидоры, все обжарить и переложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить ломтики тыквы, посолить, поперчить, перемешать. Горшок поставить в духовку и запекать тыкву 1 час при температуре 180 градусов.

При подаче на стол украсить зеленью эстрагона.

Тыква, запеченная с сыром

Компоненты

Мякоть тыквы – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде 5–6 минут, откинуть на сито и дать стечь воде.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в небольшом количестве масла, затем положить в смазанный маслом керамический горшочек, добавить тыкву и оставшееся масло, посыпать сыром, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Тыква с яйцами

Компоненты

Тыква очищенная – 400 г Яйца – 2 шт. Молоко – 0,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать кусочками, поперчить, обвалять в муке и жарить в масле до готовности, затем сложить в смазанный маслом керамический горшочек.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить тыкву, горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить тыкву до готовности.

Тыква, тушеная в сметане

Компоненты

Тыква – 1 кг Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 120 г Сметана – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и прожарить в масле с обеих сторон, затем сложить в смазанный маслом керамический горшочек, залить сметаной, посыпать сахаром. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, тушить тыкву 10–15 минут до готовности.

Тыква, тушеная с фасолью

Компоненты

Тыква – 500 г Фасоль – 100 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметанный соус – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в воде на 6–7 часов, затем отварить.

Тыкву нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом керамический горшочек, добавить отварную фасоль, все хорошо перемешать и залить сметанным соусом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить тыкву с фасолью 5–7 минут.

Для приготовления сметанного соуса надо взять 0,5 стакана сметаны, 0,5 чайной ложки муки и 1 чайную ложку сливочного масла.

Муку подогреть на сковороде и смешать с небольшим количеством сметаны, затем добавить остальную сметану, перемешать и довести до кипения, после чего добавить масло.

Тыква, тушеная с яблоками

Компоненты

Тыква – 1 кг Яблоки – 500 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Орехи грецкие – 100 г Корица – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать кусочками, посолить, и разложить по порционным горшочкам, предварительно смазанным внутри маслом, добавить мелко нарезанные яблоки, корицу, соль и сахар, сверху положить кусочки сливочного масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить тыкву с яблоками до готовности. Подавать, посыпав блюдо измельченными орехами.

Тыква, тушеная в сливках

Компоненты

Тыква – 1 кг Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Сливки – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать небольшими кусочками и сложить в керамический горшок, смазанный сливочным маслом, залить сладкими сливками, поставить в духовку и тушить до готовности, примерно 1 час.

Тыква со сладким перцем

Компоненты

Тыква – 1 кг Перец болгарский – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Вода кипяченая – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и перец почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Тыкву почистить, мелко нарезать, сложить в керамический горшок, на слой тыквы положить пассерованные овощи, а сверху очищенные и нарезанные кружочками помидоры, залить подсоленным кипятком, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Тыква, тушеная в молоке

Компоненты

Тыква очищенная – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нашинковать и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Воду слить, тыкву переложить в керамический горшочек, добавить нашинкованный и пассерованный в масле лук, влить горячее молоко, посолить. Горшок поставить в духовку и при слабом нагревании тушить тыкву до готовности.

Тыква, тушеная с топинамбуром

Компоненты

Тыква – 300 г Топинамбур – 500 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Топинамбур почистить и нарезать кубиками, обжарить в масле и сложить в керамический горшок, добавить нарезанную кубиками тыкву, посолить и залить крутым кипятком. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Тыква, запеченная с лапшой

Компоненты

Тыква – 1 кг Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 150 г Лапша – 200 г Сахар – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде.

Тыкву нашинковать, посолить и прожарить в масле, добавить отваренную лапшу, слегка прожарить и все сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить взбитыми яйцами, тщательно перемешать. Горшок поставить в духовку и запечь блюдо.

Раздел 11
Блюда из сладкого болгарского перца и помидоров

Сладкий перец содержит большое количество аскорбиновой кислоты, причем в красном перце ее в два с лишним раза больше, чем в зеленом, много витамина Р. Благоприятное сочетание этих витаминов очень эффективно влияет на стенки кровеносных сосудов. В красном перце много и каротина – предшественника витамина А. Вкусный и ароматный сладкий перец широко применяется в кулинарии как самостоятельное блюдо, так и в виде добавок. В блюда из болгарского перца необходимо вводить сливочное масло или другие жиры для более полного усвоения каротина и превращения его в витамин А.

Современные научные исследования выявили много полезных свойств и в помидорах, в частности, томаты способствуют нейтрализации кислот, образующихся в организме в процессе обменных реакций, а также вследствие употребления большого количества углеводов – кондитерских изделий, выпечки, шоколада и т. д. Помидоры являются поставщиками каротиноидов, много в них лимонной и яблочной кислоты, необходимых человеку для поддержания своей активности. Помидоры рекомендуются людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, атеросклерозом.

Есть в них и небольшое количество пуринов – люди с подагрическими поражениями должны быть осторожны в употреблении помидоров!

Перец болгарский, фаршированный мясом

Компоненты

Перец сладкий – 10 шт. Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Рис отварной – 100 г Сыр тертый – 3 столовые ложки Вода кипяченая – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У мясистых перцев срезать донышки, очистить от семян. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, мясо пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным луком и рисом, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы, положить плотно срезом вверх в керамический горшок, сверху срезы посыпать тертым сыром, залить подсоленным кипятком или бульоном. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Перец болгарский, фаршированный овощами

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Капуста белокочанная – 250 г Капуста цветная – 250 г Морковь – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перцев срезать донышки, очистить от семян.

Капусту цветную и белокочанную нашинковать, обдать кипятком и отжать.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Чеснок почистить и растереть с солью.

Смешать капусту с пассерованными овощами, посолить, добавить чеснок, все тщательно перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы, плотно сложить в керамический горшок срезом вверх, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Перец болгарский, фаршированный морковью и репой

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Морковь – 300 г Репа – 300 г Рис – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рис предварительно замочить в воде на 1 час, затем отварить до готовности.

Лук, морковь и репу почистить, нашинковать и пассеровать в масле, смешать с отварным рисом, посолить и все хорошо перемешать.

У перцев срезать донышки и очистить от семян, подготовленным фаршем начинить перцы, плотно сложить в керамический горшок срезом вверх и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Перец, фаршированный рисом и грибами

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Рис отварной – 1 стакан Грибы отваренные – 250 г Масло растительное – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, измельчить и пассеровать в масле, добавить отварной рис, измельченные грибы и помидоры, посолить и поперчить, перемешать и обжарить в масле.

Перец очистить от семян и наполнить фаршем, сложить в смазанный маслом керамический горшок срезом вверх, добавить немного кипяченой воды и оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить фаршированный перец до готовности.

Перец болгарский, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец болгарский крупный – 12 шт. Баклажаны средние – 3 шт. Белый хлеб – 1 ломтик Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу Для соуса: Помидоры спелые – 8 шт. Мука – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода кипяченая – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

У перца срезать верхушки и удалить семена. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле. Баклажаны испечь в духовке, мелко нарезать и смешать с хлебом, вымоченным в молоке или воде, добавить пассерованный лук, яйцо, муку, перец и соль, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы, затем начиненные перцы срезом вверх сложить в смазанные маслом порционные керамические горшочки, залить приготовленным соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить овощи до готовности, примерно 40–50 минут.

Для приготовления соуса необходимо помидоры опустить в кипяток на 2–3 минуты, вынуть, охладить, очистить от кожицы, нарезать тонкими дольками и прожарить в масле, добавить муку и сахар и еще немного прожарить, посолить и развести горячей кипяченой водой, довести до кипения.

Перец, запеченный с яйцами и брынзой

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Масло сливочное – 100 г Брынза тертая – 100 г Яйца – 5 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян, нарезать соломкой и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить и посыпать тертой брынзой, залить взбитыми яйцами. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Перец, запеченный с молоком и сыром

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Сыр тертый – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и запечь в духовке до

бежевого цвета, затем очистить от кожуры и сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить смесью взбитых с молоком яиц, положить масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Перец, тушеный в молоке

Компоненты

Перец болгарский – 800 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 100 г Молоко – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семя, запечь в духовке, затем очистить от кожицы, обвалять в муке и поджарить в масле на сковороде. Поджаренный перец осторожно переложить в керамический горшок, залить молоком, добавить соль. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить перец до готовности.

Перец, тушеный в томате

Компоненты

Перец болгарский – 500 г Помидоры – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль пополам и удалить семена.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле. Помидоры нарезать кружочками.

Все овощи сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить перец до готовности. Перед окончанием тушения добавить растертый с солью чеснок.

Перец, фаршированный сардинами

Компоненты

Перец болгарский – 8 шт. Рис отварной – 2 стакана Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Консервированные сардины – 1 банка Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле. Смешать отварной рис с измельченными сардинами, нарубленными яйцами, зеленью и пассерованным луком, посолить. Приготовленным фаршем начинить перцы и сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Лечо в горшочке

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Помидоры – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 0,5 стакана Яйца – 4 шт. Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец очистить от семян и нарезать соломкой, помидоры очистить от кожицы и тоже мелко нарезать.

Лук и чеснок почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить перец и прожарить вместе с луком 2 минуты, затем положить помидоры, красный молотый перец и прожарить еще 2 минуты. После этого овощную смесь переложить в смазанный маслом керамический горшочек, посолить и перемешать, добавить оставшееся масло, залить взбитыми яйцами. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Гуляш из перца

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Масло сливочное – 130 г Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Перец красный молотый – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Вода кипяченая или овощной бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в сливочном масле.

В смазанный маслом керамический горшок положить пассерованный лук, добавить нарезанный соломкой перец, соль и молотый красный перец, залить крутым кипятком. Горшок поставить в духовку и тушить овощи с момента закипания 15 минут. Затем горшок вынуть из печи, овощи залить сливками, смешанными с мукой и томатной пастой, накрыть крышкой и опять поставить в духовку, тушить до готовности.

Перец, фаршированный картофелем с овощами

Компоненты

Перец болгарский – 1 кг Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 1 шт. Картофель – 300 г Помидоры – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 5 столовых ложек Брынза тертая – 50 г Зелень петрушки – 1 маленький пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перец, не разрезая, осторожно очистить от семян. Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Картофель отварить в кожуре, почистить и мелко нарезать. К пассерованным овощам добавить картофель и очищенные от кожицы измельченные помидоры, все тщательно перемешать, добавить немного воды, еще раз перемешать и довести смесь до кипения.

Затем охладить, положить брынзу, растертый с солью чеснок и измельченную зелень, перемешать. Этим фаршем начинить перцы и сложить их срезом вверх в смазанный маслом керамический горшок, подлить немного воды или бульона и оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Перец, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

Перец болгарский – 600 г Брынза – 200 г Творог – 400 г Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу Для соуса: Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 1,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно удалить семена. Брынзу натереть на терке. Творог протереть через сито, смешать с брынзой, мукой и сметаной, все тщательно перемешать и этим фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы сложить срезом вверх в большой керамический горшок.

Приготовить соус: муку обжарить в сливочном масле до золотистого цвета и осторожно соединить с молоком. Приготовленный соус смешать со взбитыми яйцами и растительным маслом, полученной смесью залить перцы. Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить фаршированный перец до готовности.

Зеленые помидоры с чесноком

Компоненты

Помидоры зеленые – 7–8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и нашинковать, чеснок почистить и растереть с солью.

В смазанный маслом керамический горшок сложить нарезанные маленькими дольками зеленые помидоры, лук, морковь и измельченную зелень, добавить соль и залить маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

После того как овощи станут мягкими, горшок вынуть из духовки и добавить растертый чеснок, выдержать 1520 минут под крышкой.

Помидоры, запеченные с творогом

Компоненты

Помидоры – 1 кг Творог – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 1 стакан Яйца – 3 шт. Молоко – 1 стакан Сливки – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать и прогреть в масле на сковороде, затем сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить творог, сухари, перец и соль, все тщательно перемешать, залить смесью взбитых яиц с молоком и сливками.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и прогреть при слабом нагревании до полной готовности блюда.

Помидоры, запеченные с яйцами

Компоненты

Помидоры – 1 кг Яйца, сваренные вкрутую – 5 шт. Сыр тертый – 100 г Брынза – 50 г Масло сливочное – 100 г Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры ошпарить кипятком, охладить и снять кожицу, нарезать дольками.

Яйца почистить и измельчить. В смазанный маслом керамический горшок положить слоями помидоры, яйца и сыр.

Каждый слой слегка посыпать солью и перцем, сверху положить кусочки масла.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и запекать помидоры, примерно 25–30 минут.

Помидоры по домашнему

Компоненты

Помидоры – 8 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Грибы свежие – 200 г Чеснок – 3 зубчика Сухари толченые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бурые помидоры разрезать пополам, слегка отжать и удалить мякоть.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить нарезанные кусочками грибы, мякоть и отжатый помидорный сок, измельченный чеснок, посолить и прогреть на огне до загустения массы. Каждую половинку помидора начинить приготовленной массой и сложить в смазанный маслом керамический горшок срезом вверх, посыпать сухарями, полить маслом. Горшок поставить в духовку и тушить фаршированные помидоры 10–15 минут.

Раздел 12
Блюда из кабачков и баклажанов

Кабачки почти не содержат пищевых волокон и углеводов, но обладают высокой биологической активностью, поэтому находят очень широкое применение в диетическом питании при воспалительных процессах в органах пищеварения, атеросклерозе и нарушениях обмена веществ. В связи с большим содержанием солей калия блюда из кабачков рекомендуются при сердечно-сосудистых заболеваниях и отеках. Обладая активным мочегонным действием, кабачки выводят из организма избытки воды и поваренной соли.

Для кулинарных и лечебных целей лучше использовать молодые кабачки с большим содержанием активных веществ и нежной сочной мякотью.

Баклажаны тоже обладают высокой биологической активностью, они содержат большое количество фолиевой кислоты или витамина В9, который активно выводит из организма лишний холестерин, этому также способствует и их богатый микроэлементный состав.

Содержащиеся в баклажанах растительные белки делают блюда из них вкусными и питательными, особенно необходимы такие блюда пожилым и полным людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, атеросклерозом и нарушением обмена веществ.

Кабачки, тушеные с грибами

Компоненты

Кабачок среднего размера – 1 шт. Грибы свежие – 5–6 штук Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Грибы ошпарить кипятком, мелко нарезать, добавить к пассерованному луку и прожарить 15 минут.

Кабачки почистить, нарезать небольшими кубиками и сложить в керамический горшок, добавить прожаренные с луком грибы, сверху положить очищенные от кожуры и нарезанные кружочками помидоры, посолить и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить овощи до полной готовности минут 10–15.

Подавать с измельченной зеленью.

Кабачки, тушеные с помидорами

Компоненты

Кабачки – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кубиками и обжарить в масле. Лук почистить, нарезать кубиками и тоже обжарить в масле.

В керамический горшок сложить кабачки и лук, сверху положить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, посолить и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Кабачки, тушеные с помидорами и брынзой

Компоненты

Кабачки – 1 кг Помидоры – 5 шт. Брынза – 200 г Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Помидоры и брынзу нарезать дольками. В смазанный маслом керамический горшок положить слоями кабачки, помидоры и брынзу, сверху положить кусочки масла. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

Компоненты

Кабачки – 1 кг Творог – 400 г Морковь – 7 шт. Рис – 1 стакан Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 100 г Соус молочный – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 1 час. Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски высотой 5–6 см, очистить середину от семян и мякоти, затем отварить в подсоленной воде до полуготовности.

Морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в масле.

Рис отварить до полуготовности, соединить с морковью и творогом, добавить взбитые яйца, посолить и тщательно перемешать. Полученным фаршем наполнить кабачки и уложить в смазанный маслом керамический горшок, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Для приготовления молочного соуса взять 2 стакана молока, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки сливочного масла. Муку прожарить в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести молоком при постоянном перемешивании и прокипятить 5-10 минут, затем добавить масло и соль, тщательно перемешать.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 1 кг Лук репчатый – 200 г Морковь – 300 г Помидоры – 200 г Перец болгарский – 300 г Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Брынза тертая – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, разрезать поперек пополам, изнутри осторожно вынуть мякоть.

Все овощи почистить, измельчить. Вынутую мякоть кабачка тоже измельчить, соединить с остальными овощами, перемешать и все овощи пассеровать в растительном масле, посолить и перемешать. Приготовленным фаршем заполнить половинки кабачков, положить в керамический горшок срезом вверх, посыпать тертой брынзой, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Кабачки, запеченные с сыром

Компоненты

Кабачки – 1 кг Сыр – 150 г Молоко – 1 стакан Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, отварить в подсоленной воде и откинуть. Половину подготовленных кабачков сложить в смазанный маслом керамический горшок, посыпать тертым сыром, затем положить оставшуюся половину кабачков.

Яйца взбить с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, сверху положить кусочки масла. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и запечь кабачки до готовности.

Плакия кабачковая

Компоненты

Кабачки – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Перец сладкий – 4 шт. Помидоры – 5 шт. Лимон маленький – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Уксус 3 % – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить и нарезать кружочками, посолить, половину кабачков уложить в смазанный маслом керамический горшочек.

Лук почистить, мелко нарезать, чеснок растолочь с солью, перцы нарезать соломкой, все эти овощи посолить, перемешать и выложить в горшочек на слой кабачков, сверху положить остальное количество кабачков, затем нарезанные дольками помидоры и кружочки лимона. Залить маслом, добавить 0,25 стакана кипятка. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Отдельно взбить яйца, добавить муку, уксус и немного воды, перемешать. Незадолго до окончания тушения приготовленной смесью залить овощи и выдержать в духовке еще несколько минут.

Подавать со свежей измельченной зеленью.

Кабачки ленивые

Компоненты

Кабачки – 1 кг Рис – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Мука – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить и нарезать кружочками, посолить. В смазанный маслом керамический горшок положить половину кабачков и выровнять слой, посыпать рисом и измельченной зеленью петрушки, сбрызнуть маслом. Сверху положить остальные кабачки и полить оставшимся маслом.

Сливки смешать со взбитыми яйцами и мукой и этой смесью залить кабачки.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить кабачки с рисом до готовности.

Кабачки, тушеные с морской капустой

Компоненты

Кабачки – 400 г Морская капуста – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Морскую капусту отварить в небольшом количестве воды, откинуть на сито и промыть холодной водой.

Кабачки, морковь и лук почистить, нарезать соломкой, пассеровать в растительном масле и сложить в керамический горшок, добавить нарезанную морскую капусту, перемешать, посолить и поперчить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи 1015 минут.

Болгарская мусака

Компоненты

Кабачки – 1 кг Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Брынза тертая – 3 столовые ложки Сливки – 1 стакан Яйцо сырое – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кубиками и половину кабачков сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить и посыпать измельченной брынзой, зеленью и нарубленными яйцами, сверху положить оставшиеся кабачки, посолить, залить сливками со взбитым яйцом. Горшок поставить в духовку и запечь кабачки до образования румяной корочки.

Баклажаны тушеные

Компоненты

Баклажаны – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Мука – 1 чайная ложка Чеснок – 3 зубчика Масло топленое – 4 столовые ложки Брынза тертая – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать небольшими кусочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук и помидоры почистить, нарезать и прожарить в масле, добавить тертый чеснок, соль и немного сахара.

Баклажаны посолить, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в масле, затем половину баклажанов сложить в керамический горшок, добавить половину пассерованного лука с помидорами, посыпать брынзой и положить оставшиеся баклажаны, сверху положить оставшийся лук с помидорами и посыпать брынзой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Баклажаны по итальянски

Компоненты

Баклажаны – 5 шт. Сыр тертый – 300 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Соус томатный – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать небольшими кусочками, посолить и положить на сито. После того как стечет сок, баклажаны обвалять в муке и обжарить в масле, опять положить на сито, для того, чтобы стекло масло.

Стенки керамического горшочка обмазать маслом, сложить в него поочередно слоями баклажаны и тертый сыр, каждый слой полить 3-мя столовыми ложками томатного соуса. Сверху полить маслом, посыпать оставшимся сыром. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить баклажаны до готовности.

Рагу овощное с баклажанами

Компоненты

Баклажаны – 3 шт. Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Все овощи почистить, нарезать кубиками. Каждый овощ отдельно пассеровать в масле и слоями сложить в керамический горшок: капусту, картофель и баклажаны.

Смешать пассерованные морковь, лук и помидоры и эту смесь выложить на баклажаны.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи при слабом нагревании до полной готовности.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Компоненты

Баклажаны маленькие – 700 г Творог – 500 г Брынза – 700 г Масло сливочное – 50 г Сметана – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать поперек на половинки, осторожно острым ножом вынуть мякоть так, чтобы стенки баклажанов остались не тоньше 1 см. Их мякоть в этом рецепте не используется. Подготовленные таким образом баклажаны запечь в духовке до полуготовности.

Брынзу натереть на терке, смешать с творогом, можно добавить по вкусу сахар, все тщательно перемешать. Приготовленным фаршем начинить баклажаны и сложить их срезом вверх в смазанный маслом керамический горшок, добавить оставшееся масло, посолить и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить фаршированные баклажаны до готовности.

Баклажаны, тушеные с томатами

Компоненты

Баклажаны – 800 г Помидоры – 7 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соус томатный – 0,5 стакана Бульон овощной – 1 стакан Чеснок – 5 зубчиков Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны почистить и нарезать кружочками, обжарить в масле и положить в керамический горшок.

Помидоры разрезать пополам и тоже обжарить в масле, а затем положить в горшок на слой баклажанов, добавить тертый чеснок, залить соусом и бульоном, посолить. Горшок, не накрывая, поставить в духовку и тушить овощи до готовности 10–15 минут.

Баклажаны запеченные

Компоненты

Баклажаны – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 6 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком и дать стечь воде.

Лук почистить и нарезать кольцами, помидоры также нарезать кружочками.

В керамический горшок сложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, и залить растительным маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и запечь овощи до готовности.

Баклажаны с чесноком

Компоненты

Баклажаны – 600 г Чеснок – 6 зубчиков Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Майонез – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в масле. Затем сложить в керамический горшок, немного посолить и залить смесью сметаны и майонеза. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить баклажаны до готовности.

Вынуть из духовки, добавить растертый с солью чеснок и выдержать под крышкой 20 минут.

Баклажаны, тушеные в сметане

Компоненты

Баклажаны – 500 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0, 5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком и дать стечь воде, затем обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле, сложить в керамический горшок, посолить и осторожно перемешать, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 3040 минут.

Раздел 13
Блюда из шпината и щавеля

Шпинат и щавель относятся к разряду зеленых овощей, поскольку имеют зеленую надземную съедобную часть.

Свежий шпинат очень полезен, содержит много солей калия, магния и аскорбиновой кислоты. Отлично стимулирует кишечник и является защитным средством при различных излучениях. При хранении шпинат очень быстро теряет свои полезные свойства, вялые листья шпината употреблять в пищу нельзя, т. к. они начинают накапливать ядовитые соединения.

Щавель содержит огромное количество магния и железа, этот природный комплекс принимает активное участие в образовании гемоглобина крови. Однако, нельзя увлекаться блюдами из вареного и тушеного щавеля, т. к. при нагревании содержащаяся в растении щавелевая кислота переходит в неорганическое состояние и вызывает «отложение солей».

Ранней весной молодые свежие листья щавеля и шпината очень хорошо в сыром виде добавлять в салаты.

Шпинат, тушеный в молоке

Компоненты

Шпинат – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Отварной рис – 0,5 стакана Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Молоко – 1,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат мелко порубить и смешать с рисом и измельченной зеленью, посолить и переложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить масло и залить смесью молока с мукой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить шпинат с рисом до готовности.

Пюре шпинатное

Компоненты

Шпинат – 1 кг Масло растительное – 5 столовых ложек Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат слегка отварить и мелко порубить, сложить в смазанный маслом керамический горшочек, посолить и перемешать.

Муку развести в молоке и этой смесью залить шпинат, сверху положить кусочки сливочного масла. Горшочек закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо при слабом нагревании 10–15 минут до готовности.

Шпинат, тушеный в сметане

Компоненты

Шпинат – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Мука пшеничная – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле. Шпинат мелко порубить, смешать с пассерованным луком, сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить и перемешать. Муку смешать со сметаной и этой смесью залить шпинат, положить оставшееся масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Шпинат с яйцами

Компоненты

Шпинат – 1 кг Сливки – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Яйца – 5 шт. Зелень укропа – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шпинат и зелень укропа мелко нарубить, перемешать и посолить, сложить в смазанный маслом керамический горшок, залить сливками. Горшок прикрыть крышкой, поставить в духовку и при слабом кипении сливок довести шпинат до готовности, затем добавить взбитые яйца, положить масло. Горшок опять поставить в духовку и запечь блюдо.

Щавель тушеный

Компоненты

Щавель салатный – 500 г Щавель кислый – 500 г Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Кефир – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Щавель и зелень мелко порубить, перемешать и посолить, положить в смазанный маслом керамический горшок, залить смесью взбитых яиц, кефира и муки, добавить масло, тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить щавель до готовности.

Щавель, тушеный с луком

Компоненты

Щавель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Масло сливочное -70 г Масло растительное -0,5 стакана Яйца – 6 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Щавель отварить в подсоленной воде и откинуть на сито, дать стечь воде, затем измельчить.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем добавить измельченный щавель и еще немного обжарить. В керамический горшок положить пассерованный лук и щавель, измельченный укроп, посолить и перемешать, добавить сливочное масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

За 10 минут до окончания тушения щавель залить взбитыми яйцами. Горшок, не накрывая, поставить в духовку и запечь блюдо.

Раздел 14
Блюда из бобовых

В настоящее время в кулинарии семейство бобовых представлено горохом, фасолью, чечевицей и соей – это довольно древние культуры, широко применявшиеся в пищу еще в прошлые века. Основная ценность бобовых – большое количество растительных белков, по составу близких к мясу и прекрасно его заменявших в трудные для человечества времена.

В бобовых содержится много витаминов группы В, минералов, таких как железо, кальций и калий. Фосфорные компоненты бобов обладают способностью соединяться с токсинами и радионуклидами и выводить их из организма, что является исключительной ценностью этих продуктов питания. Но, произрастая на загрязненных радионуклидами территориях, все семейство бобовых само, как и грибы, впитывает огромное количество этих опасных веществ. Поэтому следует опасаться подобных продуктов неизвестного произрастания.

Сейчас существует очень много сортов фасоли, употребляемых в пищу, при этом используются как семена, так и молодые зеленые стручки. Сырые стручки фасоли ядовиты и могут вызвать отравление, но при тепловой обработке эти яды разрушаются.

Фасоль и горох трудно перевариваются, поэтому людям с заболеваниями органов пищеварения они противопоказаны. Кроме того, люди с подагрой и заболеваниями почек должны исключить эти продукты из своего рациона, поскольку все семейство бобовых содержит пурины, обостряющие подобные заболевания.

Перед приготовлением сухой горох замачивают в холодной воде на 10–12 часов, фасоль на 6–7 часов, затем воду сливают, заливают новую порцию холодной воды, доводят до кипения, еще раз воду сливают и опять заливают холодной водой, в которой и варят с добавлением небольшого количества растительного масла для улучшения вкуса. Чечевицу рекомендуется замачивать перед тушением на 1–3 часа. Молодые стручки фасоли кладут в кипящую подсоленную воду, развариваются они за 15–20 минут.

Зеленая фасоль тушеная

Компоненты

Зеленая стручковая фасоль – 500 г Горчица – 1 чайная ложка Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино сухое красное – 5 столовых ложек Масло растительное – 100 г Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленой воде до полуготовности, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в керамический горшок, добавить смесь из лимонного сока, горчицы и вина, залить растительным маслом и хорошо перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить фасоль до готовности.

Фасоль стручковая, тушеная в сметане

Компоненты

Стручки фасоли – 800 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Сметана – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в керамический горшок, добавить соль, масло и тертый сыр, тщательно перемешать, залить смесью взбитых яиц со сметаной и мукой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить фасоль до готовности.

Фасоль с сосисками и помидорами

Компоненты

Стручки фасоли – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Сосиски – 100 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Майонез – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде, затем сложить в смазанный маслом керамический горшок.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, положить к пассерованному луку нарезанные кружочками сосиски и обжарить, сосиски с луком переложить в горшок к фасоли, добавить нарезанные дольками помидоры, растертый чеснок, перец и соль, залить майонезом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Фасоль, тушеная в томатном соусе

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Паста томатная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное -4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежую и в ней отварить фасоль до готовности, откинуть на сито.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. В смазанный маслом керамический горшок сложить отварную фасоль, пассерованный лук, томатную пасту, посолить, добавить оставшееся масло, перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить фасоль 10–15 минут.

Фасоль, тушеная с картофелем

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 0,75 стакана Масло растительное -4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежую и отварить до готовности, откинуть на сито.

Картофель отварить в кожуре, охладить, почистить и нарезать ломтиками, обжарить в масле, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить нашинкованный и пассерованный в масле лук, отварную фасоль, томатную пасту, соль и перец, все тщательно перемешать, залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи до готовности.

Зеленый горошек, тушеный с рисом и грибами

Компоненты

Зеленый горошек – 250 г Рис – 100 г Грибы 200 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Вода -1 стакан Молоко – 1,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис замочить на 1 час в воде, а затем отварить до готовности. Горошек и грибы отварить отдельно.

Лук почисть, нашинковать и пассеровать в масле, добавить мелко нарезанные грибы и все вместе прожарить. В порционные керамические горшочки равномерно разложить рис, зеленый горошек и грибы с луком, посолить и тщательно перемешать.

Приготовить соус: муку прожарить с 2 столовыми ложками сливочного масла и развести водой, посолить и перемешать. Приготовленным соусом равномерно залить содержимое горшочков, накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Зеленый горошек тушеный

Компоненты

Зеленый горошек – 500 г Лук репчатый – 6 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 чайная ложка Сахар и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, сложить в керамический горшок вместе с маслом, добавить муку, сахар и очищенный от створок горошек, посолить, налить немного воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить овощи 10–15 минут до полной готовности. Подавать со свежей зеленью.

Чечевица, тушеная с копченой грудинкой

Компоненты

Чечевица – 1 стакан Грудинка – 150 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вода кипяченая – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить в холодной воде на 3–4 часа, затем воду слить.

Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Лук почистить, нашинковать и обжарить на скороде вместе с грудинкой, сложить в керамический горшок, положить чечевицу и залить кипятком или горячим бульоном, добавить томатную пасту, соль, перец и лавровый лист. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо 30 минут.

Подавать со свежей измельченной зеленью петрушки или укропа.

Раздел 15
Грибные блюда

Грибы очень вкусны и питательны. В них содержится много растительных белков, близких к полноценным, много различных сахаров, витаминов, микроэлементов, минеральных и экстрактивных веществ. Последние и придают специфический вкус и аромат грибным блюдам, причем, у каждого вида грибов вкус и аромат – свой, неповторимый. Шляпка грибов содержит больше питательных веществ, чем ножка.

Самый лучший гриб – белый или боровик, совсем недавно в белых грибах были найдены вещества, обладающие противоопухолевой активностью.

Вслед за белыми идут подосиновики, подберезовики, грузди, маслята, рыжики, опята, лисички и сморчки.

В последнее время участились случаи отравления съедобными грибами, во избежание этого нужно строго соблюдать правила сбора и обработки грибов.

При сборе нужно помнить, что грибы очень активно накапливают радионуклиды и соли тяжелых металлов, представляющие большую опасность для здоровья человека.

Поэтому нельзя собирать грибы в местах выпадения радиоактивных осадков, в зоне действия промышленных предприятий, а также вдоль автомобильных и железных дорог.

В грибах, собранных в неблагоприятных промышленных зонах и вдоль дорог, содержание тяжелых металлов превышает норму во много раз: свинца – в 5, меди – в 12, кадмия – в 8, ртути – в 37.

Грибы необходимо подвергать кулинарной обработке в день сбора, в противном случае в них очень быстро образуются ядовитые вещества, что чревато тяжелыми отравлениями. Особенно быстро портятся грибы, собранные в сырую, дождливую погоду. Перед приготовлением блюд грибы должны пройти предварительную обработку.

У белых грибов, подосиновиков и подберезовиков поврежденные места и нижнюю часть ножки нужно срезать, очистить от земли и соскоблить загрязненную кожицу, отделить шляпку от ножки, промыть и ошпарить кипятком.

Шампиньоны надо очистить от земли, удалить пленку, закрывающую пластинки и снять со шляпки кожицу, затем тщательно промыть их в холодной воде.

У маслят также очищают ножки от земли, со шляпок нужно

снять слизистую пленку, затем промыть.

Сморчки, строчки и лисички нужно перебрать, отрезать корешки, очистить от земли, положить на 40 минут в холодную воду, чтобы лучше отошли земля и песок, затем промыть. Кроме того, сморчки и строчки еще необходимо проварить 10–15 минут в большом количестве воды для удаления содержащихся в них ядовитых соединений.

После отваривания грибы нужно промыть проточной водой, а отвар вылить, т. к. он содержит ядовитые вещества.

У сыроежек со шляпок снимают кожицу, а чтобы она лучше отходила, их нужно обдать кипятком.

Чтобы очищенные грибы не почернели, их нужно опустить в холодную подсоленную воду.

После предварительной механической обработки белые грибы обдают 2–3 раза кипятком, а остальные грибы отваривают в течение 4–5 минут. После такой тепловой обработки они становятся мягкими и эластичными и не крошатся.

Для сохранения питательных и вкусовых веществ в грибах, их нужно готовить при слабом нагревании, температура не должна превышать 95–97 градусов, т. е. отвар должен лишь слабо кипеть. При тепловой обработке мелко нарубленные грибы достигают готовности за 10–15 минут, более крупные – за 20–25 минут. Началом варки и тушения нужно считать момент закипания жидкости.

Грибы не терпят особенно острых приправ и пряностей, заглушающих их прекрасный аромат. Специи должны лишь слегка подчеркнуть естественный вкус и запах грибов.

Грибные блюда следует готовить в небольшом количестве, т. к. длительное хранение приготовленных блюд и их повторное разогревание также чревато пищевыми отравлениями. Употребление алкоголя совместно с грибными блюдами затрудняет переваривание последних. Грибы вообще трудно перевариваются в организме человека, поэтому их не рекомендуется употреблять детям, пожилым людям и лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени.

В сушеных грибах белков больше, чем в мясе и яйцах, поэтому грибами можно заменить целый ряд пищевых продуктов, особенно они незаменимы в дни постов.

Сушеные грибы нужно хорошо промыть проточной водой и замочить в холодной воде на 2–3 часа, затем варить в той же воде без соли и дальше готовить любые блюда. При этом сушеных грибов надо брать примерно в 7 раз меньше, чем свежих.

Самыми лучшими сушеными грибами также считаются белые. При варке они дают светлый, ароматный и вкусный отвар.

Подберезовики и подосиновики для приготовления супов не подходят, поскольку они дают темный отвар, но очень хороши во всех остальных видах и блюдах. Сушеные грибы очень гигроскопичны, т. е. очень сильно притягивают влагу из воздуха, поэтому их необходимо хранить в сухих помещениях и в стеклянных, закрывающихся крышками банках. Если сушеные грибы вымочить в подсоленном молоке – они становятся как свежие.

Для тушения пригодны все виды грибов в любом состоянии – свежем, сушеном, соленом и маринованном виде. Чтобы удалить лишнюю соль из соленых грибов и кислоту – из маринованных, их нужно 5–6 минут слегка прокипятить в воде. Перед тушением грибы рекомендуется прожаривать в масле, тогда они будут намного вкуснее, причем, масло лучше брать растительное.

Грибы лучше всего тушить в той же посуде, в которой они будут подаваться на стол, и очень хорошо для этих целей подходят керамические горшочки, сохраняющие все питательные вещества, прекрасный вкус и аромат грибных блюд.

Подберезовики в сметане

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сметана -1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими ломтиками, посолить и обжарить в масле, затем сложить в смазанные маслом керамические горшочки, залить сметаной, смешанной с мукой, добавить измельченную зелень. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Лисички тушеные

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 4–5 горошин Вода или бульон – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовление Грибы очистить, промыть, залить холодной подсоленной водой и довести до кипения, затем откинуть на сито. В смазанные маслом керамические горшочки положить грибы, посолить, добавить масло, пряности и немного горячей воды. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы до готовности, примерно 30 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Боровики, тушеные в сливках

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Сливки – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить от земли, промыть и ошпарить кипятком, затем нарезать небольшими дольками, посолить и слегка обжарить в масле.

В смазанные маслом порционные керамические горшочки сложить обжаренные грибы, залить кипяченными сливками, добавить зелень петрушки и укропа, лавровый лист и душистый перец. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить грибы до готовности, около 1 часа.

Сморчки запеченные

Компоненты

Сморчки свежие – 500 г Мука – 1 чайная ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы очистить от земли, промыть, залить кипятком и проварить 10 минут, откинуть на сито, затем промыть еще раз холодной водой, нарезать небольшими ломтиками и обжарить в масле. В смазанные маслом керамические горшочки сложить обжаренные грибы, посолить, влить сметану, смешанную с мукой. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы до готовности. Перед окончанием тушения грибы посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Сушеные боровики с картофелем

Компоненты

Грибы белые сушеные – 100 г Картофель средних размеров – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 5 столовых ложек Сметана – 5 столовых ложек Мука – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 1 час в холодной воде, затем отварить до готовности, откинуть на сито, охладить и нарезать ломтиками.

Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле, добавить отварные грибы и еще немного прожарить, затем сложить в смазанный маслом керамический горшок, посолить и посыпать мукой, добавить сметану. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку.

Картофель предварительно отварить в кожуре, почистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на масле, затем переложить в горшочек с грибами, добавить оставшееся масло, перемешать, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Грибы, тушеные в масле

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Сухари молотые – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, охладить и мелко нарубить. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В смазанные маслом и обсыпанные сухарями керамические горшочки положить грибы, пассерованный лук, влить масло и немного воды или бульона, посыпать сухарями.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы до готовности.

Гуляш грибной

Компоненты

Грибы – 500 г Перец болгарский – 4 шт. Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Вода или бульон – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить нарезанные маленькими ломтиками грибы и все вместе обжарить, затем сложить в смазанные маслом керамические горшочки. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками, у перцев удалить семена, нашинковать соломкой. Все овощи сложить в горшочек с грибами и луком, добавить оставшееся масло, посолить и налить немного горячей воды. Горшочки закрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Грибы, запеченные с мясом

Компоненты

Грибы белые сухие – 50 г Курица без костей – 100 г Телятина без костей – 100 г Ветчина – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить до готовности, откинуть на сито, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле, добавить грибы и немного обжарить вместе с луком.

Мясо и ветчину нарезать небольшими кусочками и отдельно обжарить в масле.

В керамические горшочки сложить грибы с луком и мясо с ветчиной, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить сметану и все хорошо перемешать. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы с мясом до готовности. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром и запечь до золотистой корочки.

Лисички в сметане

Компоненты

Лисички – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лисички очистить от земли, срезать нижнюю часть корешков и замочить в воде на 40 минут, затем воду слить, грибы хорошо промыть и отварить в течении 5 минут, откинуть на сито, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук почистить и пассеровать в масле, добавить грибы, очищенную и нашинкованную морковь и корень петрушки, прожарить вместе с овощами, сложить в керамические горшочки, посолить и залить сметаной. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы до готовности. Незадолго до окончания тушения блюдо посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Солянка грибная

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Капуста белокочанная -500 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль, сахар и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить 2 столовые ложки масла, лимонный сок и 0,5 стакана горячей воды. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту 40–50 минут.

Свежие грибы почистить и отварить 5-10 минут, откинуть на сито, охладить и нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду с маслом и прожарить, добавить нашинкованный лук, соль и перец, продолжать жарить вместе с луком до готовности грибов.

За 15 минут до готовности капусты в нее добавить томатную пасту, нарезанные кубиками огурцы, сахар и соль, перец, лавровый лист и прожаренные с луком грибы. Все хорошо перемешать, поставить в духовку и довести до готовности.

Грибы, запеченные с яйцами

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Яйца – 4 шт. Сметана – 1 стакан Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде в течение 5-10 минут, откинуть на сито, охладить и нашинковать.

Лук нашинковать и вместе с грибами обжарить в масле, переложить в смазанные маслом керамические горшочки, посолить и поперчить, залить взбитыми со сметаной яйцами.

Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, довести блюдо до готовности.

Жаркое из грибов

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г Лук репчатый – 300 г Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец красный молотый – 0,5 столовой ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить 2 раза кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить грибы и прожарить вместе с луком 5-10 минут. Посолить и поперчить, перемешать и переложить в керамические горшочки, залить 1 стаканом горячей воды. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить грибы 20–25 минут. Муку пассеровать в масле, развести горячей водой и добавить в грибы. Довести до готовности в духовке. Подавать с измельченной зеленью.

Шампиньоны, фаршированные белыми грибами

Компоненты

Шампиньоны крупные – 8 шт. Грибы белые свежие – 100 г Лук – порей – 1 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло растительное -0,25 стакана Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, у шампиньонов отрезать шляпки. Белые грибы нарезать небольшими кусочками обжарить в масле, добавить нарезанный кольцами лукпорей и нашинкованный корень сельдерея, перемешать и прожарить вместе с грибами. Затем обжаренные с грибами овощи выложить в миску и порубить блендером, полученный фарш посолить и поперчить.

Шляпки шампиньонов слегка обжарить в масле и нафаршировать их приготовленной смесью, сложить фаршем вверх в смазанные маслом порционные керамические горшочки, добавить оставшееся масло, сметану, посыпать тертым сыром. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и довести блюдо до готовности.

Грибы, фаршированные творогом

Компоненты

Шампиньоны свежие – 1 кг Творог – 500 г Масло сливочное – 150 г Яйца – 3 шт. Зелень укропа – 1 пучок Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны тщательно промыть, отделить шляпки от ножек. Ножки мелко нарезать и обжарить в сливочном масле, творог протереть и смешать с обжаренными грибами, измельченным укропом и яйцами, посолить. Шляпки грибов осторожно обжарить в масле, начинить их приготовленным фаршем, сложить в смазанные маслом керамические горшочки начинкой вверх, залить сметаной, добавить оставшееся масло, посолить. Горшочки накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Жульен из боровиков в горшочках

Компоненты

Боровики – 500 г Масло сливочное – 100 г Сметана – 100 г Яйца – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Боровики промыть, ошпарить кипятком, обсушить салфеткой, нашинковать соломкой и обжарить в масле, затем посыпать мукой и прожарить еще некоторое время до мягкости, равномерно разложить в керамические горшочки, добавить оставшееся масло.

Взбить яйца, смешать со сметаной, посолить и этой смесью залить грибы в горшочках.

Горшочки поставить в духовку и запечь грибы до готовности.

Грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 1 кг Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 4 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 1 шт. Масло топленое – 100 г Помидоры – 4 шт. Вода – 0,5 стакана Чеснок – 1 небольшая головка Мука – 1 столовая ложка Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук и коренья почистить и нашинковать, обжарить в топленом масле, добавить нашинкованные грибы и обжарить все вместе, затем переложить в смазанные маслом керамические горшочки, посолить и перемешать. Сверху положить нарезанные дольками помидоры, растолченный с солью чеснок и измельченную зелень укропа.

Муку развести в воде и этой смесью залить грибы. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и запекать грибы с овощами до готовности при слабом нагревании около 30 минут.

Грибная запеканка по-деревенски

Компоненты

Грибы соленые – 400 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметана -1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и нашинковать, пассеровать в растительном масле, добавить нашинкованные соленые грибы и обжарить вместе с луком.

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать соломкой.

На дно смазанных маслом порционных керамических горшочков равномерно положить слой картофеля, затем – грибы с луком и сверху – картофель, каждый слой посолить, содержимое залить сметаной, смешанной с мукой. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Грибы, тушеные с рисом

Компоненты

Грибы свежие – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Рис – 1 стакан Грибной отвар – 2 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде, отвар слить, а грибы нашинковать.

Лук нашинковать и пассеровать в растительном масле, переложить в керамические горшочки, добавить оставшееся масло, нашинкованные грибы, томатную пасту, рис, посолить, поперчить и перемешать, залить грибным отваром. Горшочки накрыть и поставить в духовку, тушить блюдо до полной готовности.

Лисички с яблоками

Компоненты

Лисички – 500 г Яблоки кислые – 3 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грибной отвар – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать кусочками и обжарить в масле, добавить нарезанные дольками яблоки и еще немного обжарить, затем переложить в смазанные маслом керамические горшочки, посолить и перемешать. Смешать муку с грибным отваром и сметаной, приготовленной смесью залить грибы. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить грибы до полной готовности.

Грибы в горчичном соусе

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Горчица – 1,5 столовые ложки Грибной отвар – 1,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы и лук нашинковать и обжарить в масле, затем переложить в керамические горшочки, посолить, поперчить и перемешать. Развести в грибном отваре муку и горчицу и этой смесью залить грибы. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить грибы до готовности.

Соленые грибы тушеные

Компоненты

Грибы соленые – 400 г Масло растительное – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Соленые грибы промыть холодной проточной водой, если они излишне соленые, то их нужно прокипятить в воде в течение 5–6 минут, затем воду слить, а грибы положить в смазанные маслом керамические горшочки, добавить растительное масло. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить грибы при слабом нагревании до мягкости. Затем добавить вино, измельченную зелень, перец и соль (если нужно). Продолжить тушение еще некоторое время. Подавать со сметаной и дольками лимона.

Грибы, запеченные с макаронами

Компоненты

Грибы свежие – 700 г Макароны – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности. Отдельно отварить макароны до готовности. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, добавить нашинкованные грибы и обжарить вместе с луком.

В смазанные маслом керамические горшочки сложить обжаренные грибы с луком, добавить отварные макароны, посолить, поперчить и перемешать, горшочки поставить в духовку и тушить грибы с макаронами 20 минут. Сметану смешать со взбитыми яйцами и этой смесью залить содержимое горшочков, сверху посыпать тертым сыром. Горшочки опять поставить в духовку и запекать блюдо 10 минут до образования румяной корочки.

Грибы, тушеные с картофелем

Компоненты

Грибы свежие – 700 г Картофель – 6 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 3 столовые ложки

Способ приготовления

Грибы нашинковать, обжарить в масле и переложить в смазанные маслом керамические горшочки. Картофель и лук почистить, нарезать кружочками, обжарить в масле и переложить в горшочки к грибам, посолить, поперчить и перемешать. В каждый горшочек положить растертый с солью чеснок и залить сметаной, а сверху посыпать тертым сыром. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности в течение 15–20 минут.

Вешенки тушеные

Компоненты

Грибы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы обдать кипятком, нарезать небольшими кусочками, обжарить на растительном масле, добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами, затем сложить в смазанные маслом керамические горшочки, добавить по 2 столовые ложки воды, соль, измельченную зелень. Содержимое горшочков залить сметаной, смешанной с яичным желтком, посыпать тертым сыром. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку, тушить грибы до готовности, примерно 30 минут.

Опята с фасолью

Компоненты

Опята свежие – 300 г Фасоль консервированная – 200 г Лук репчатый – 100 г Масло растительное – 0, 5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленные грибы нашинковать, перемешать с консервированной в томатном соусе фасолью и разложить в порционные керамические горшочки, добавить пассерованный в масле лук, измельченную зелень укропа, посолить, залить растительным маслом. Горшочки закрыть пресным тестом, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 20–30 минут.

Пельмени яично грибные

Компоненты

Для теста: *Мука пшеничная – 3 стакана Яйца – 3 шт. Вода – 0,75 стакана Соль – по вкусу*

Для фарша: *Грибы свежие – 300 г Яйца – 8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень укропа – 1 пучок Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Для соуса: Лук репчатый – 4 шт. Масло топленое – 100 г Сметана – 2 стакана*

Способ приготовления

Подготовленные грибы предварительно отварить 15–25 минут, яйца сварить вкрутую.

Муку просеять и насыпать горкой на доску, в середине сделать углубление и положить в него 3 яичных желтка, налить подсоленную воду и осторожно вымесить тесто, накрыть его салфеткой и выдержать 20–30 минут.

Тем временем приготовить фарш: грибы нашинковать и обжарить в масле вместе с измельченным луком, переложить в миску, добавить нарубленные яйца и измельченную зелень, перец и соль, все тщательно перемешать.

Рабочий стол посыпать мукой и раскатать тесто в тонкий пласт, стаканом вырезать кружочки, на каждый кружочек положить кусочки фарша, края защипать. Подготовленные пельмени выложить на поднос, посыпанный мукой и слегка подсушить их на воздухе. Затем пельмени отварить в подсоленном кипятке, вынуть шумовкой и сложить слоями в смазанные маслом порционные керамические горшочки, в каждый горшочек положить нашинкованный лук, топленое масло и залить сметаной. Горшочки с пельменями поставить в духовку и запекать блюдо 15–20 минут при слабом нагревании.

Вареники с фасолью и лисичками

Компоненты

Для теста: *Мука пшеничная – 2 стакана Яйцо – 1 шт. Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу Для фарша: Лисички – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Фасоль – 1,5 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу*

Для соуса: *Масло топленое – 4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок*

Способ приготовления

Фасоль залить холодной водой на ночь, утром воду слить, залить свежую и отварить в ней до готовности. Готовую фасоль растолочь до пюреобразного состояния.

Лисички вымочить, промыть и отварить в течение 25 минут, отваренные грибы вынуть, нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, затем добавить к фасоли, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.

Приготовить тесто: муку просеять и насыпать на доску холмиком, в середине сделать углубление, налить подсоленную воду и положить яичный желток, осторожно выместить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 20–30 минут.

Выдержанное тесто положить на посыпанный мукой стол и раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружочки, на каждый кружочек положить кусочки начинки и защипать края. Вареники сложить на посыпанный мукой противень и дать немного подсохнуть на воздухе. Затем вареники отварить в подсоленной воде в течение 6–8 минут, вынуть шумовкой и разложить в смазанные маслом керамические горшочки, посыпать измельченной зеленью и полить растопленным маслом, перемешать. Горшочки с варениками накрыть, поставить в духовку и томить блюдо в течение 6–8 минут.

Раздел 16
Каши

Каша – старинное русское блюдо из крупы. Несмотря на незначительное содержание в крупах белков и витаминов, они обладают очень многими полезными свойствами. В своем составе крупы содержат много углеводов, являющихся энергетическим ресурсом для человека. В организме углеводы путем сложных преобразований превращаются в глюкозу – источник питания мозга и нервной ткани, т. е. – источник энергии и бодрости человека. Кроме того, в крупах содержится много микроэлементов, в частности – кремния, основы жизни всего живого на земле. Пищевые волокна (клетчатка) круп очищают и восстанавливают желудочно-кишечный тракт и обеспечивают его бесперебойную работу, выводят из организма шлаки и токсины.

В настоящее время рафинированные продукты занимают довольно большую часть в рационе людей, что приводит к резкому снижению доли пищевых волокон в питании современного человека и увеличению заболеваний не только желудочно-кишечного тракта, но и сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и сахарного диабета. Диетологами доказано, что увеличение потребления клетчатки в 2–3 раза в суточном рационе снижает риск возникновения этих заболеваний. Здоровый человек должен потреблять не менее 30 г клетчатки в сутки.

Испокон веков наши предки готовили кашу в глиняных горшках, в русской печи на остывающих углях оставляли кашу до утра. Протомленная и пропитанная ароматом различных добавленных в нее трав, каша являлась источником жизни и здоровья всех предшествующих поколений.

В настоящее время кашу употребляют как самостоятельное блюдо и как гарнир для мясных, рыбных, овощных, грибных и т. д. блюд. В зависимости от соотношения количества крупы и воды различают каши рассыпчатые, вязкие и жидкие.

Рассыпчатые каши готовят в основном из гречневой ядрицы, рисовой, пшенной, перловой и пшеничной крупы с добавлением строго определенного количества воды и жира.

Для приготовления рассыпчатой каши на 1 стакан крупы нужно жидкости: для гречки – 2–3 стакана воды, для риса – 1,5–2 стакана, для пшена – 2,5–3 стакана, для перловой крупы – 2,5–3 стакана. Вязкие каши можно приготовить как на воде, так и на молоке, или на смеси воды и молока, а также на различных

бульонах. Вязкие каши оказывают эффективное лечебное действие при многих желудочно-кишечных заболеваниях и с успехом применяются в различных диетах.

Вкус каши во многом зависит от приправ. Самой распространенной приправой к кашам является сливочное масло, затем идут молоко и молочные продукты, такие как сметана, творог и сливки. Применяются также растительное масло, яйца, грибы и овощи. В процессе приготовления к кашам добавляют и всевозможные пряные травы. Поскольку каши хорошо сочетаются со многими продуктами, существует огромный выбор приправ и пряностей на любой вкус и кошелек.

Для получения вкусной каши необходимо соблюдать несколько правил:

1. Крупы нужно обязательно перебирать, отделяя посторонние примеси.
2. Крупы перед варкой нужно тщательно промывать и обязательно прожаривать на горячей сковороде.
3. Во время варки кашу нельзя перемешивать, нарушать ее структуру.
4. Кашу нужно варить на малом огне и обеспечивать ее равномерный прогрев.
5. Для получения более рассыпчатой каши в начале варки в нее надо положить немного масла или жира (согласно рецепта).

К предварительному замачиванию крупы подход неоднозначный, поскольку при замачивании крупы теряют свой вкус.

Самой любимой в народе является гречневая крупа, содержащая много белков, по химическому составу близких к белкам мяса; много в гречке железа, магния, кальция и фосфора, огромное количество различных микроэлементов и очень мало в ней углеводов – поэтому гречку можно употреблять в неограниченных количествах, не опасаясь увеличения веса. Гречневая крупа обладает противовоспалительными, успокаивающими и укрепляющими иммунитет свойствами, содержит в достаточном количестве витамин Е – витамин красоты и молодости. Кроме того, она способствует снижению давления и улучшает состояние кровеносных сосудов. Гречка по праву относится к диетическим продуктам, но, однако, она обладает одним существенным недостатком – вызывает довольно значительное расширение тканей мозга, поэтому противопоказана людям, страдающим эпилепсией.

На рынке гречка представлена в виде ядрицы, обладающей наибольшей питательной ценностью и продела – у него ядра расколоты и структура зерна разрушена.

В старину из гречки готовили обварную крупу, т. е. ядрицу быстро обваривали кипятком, а затем высушивали. Такая крупа долго хранилась и из нее получалась очень вкусная каша.

Рассыпчатую кашу можно сварить только из спелой гречки без зеленоватого оттенка, из недоспелой крупы получается вязкая каша.

Рис представлен на российском рынке в основном в виде шлифованной, полированной и дробленой белой крупы с ослабленными биологическими свойствами. Такой рис не имеет большой питательной ценности и не обладает в полную меру своими прекрасными свойствами, поскольку он искусственно лишен своих оболочек и содержит в основном крахмал, в нем нет даже пищевых волокон.

Такой рис может применяться только как универсальная основа для блюд, которую необходимо обогащать всевозможными овощными и грибными, рыбными и мясными добавками. Этот рис хорошо подходит и для приготовления каш. Рассыпчатую кашу можно приготовить в соотношении 1 части риса на 2 части воды; если взять больше воды – получим вязкую или жидкую кашу, которая, благодаря своим обволакивающим свойствам, применяется в диетологии при расстройствах пищеварения.

Овсяная крупа, как и гречневая, богата белками, в ней довольно много растительного жира, минеральных веществ в виде кальция, калия и железа, витаминов группы В и очень мало углеводов. На рынке в основном представлена недробленая крупа и овсяные хлопья под различными названиями. Для получения рассыпчатой овсяной каши надо взять недробленую крупу в соотношении 2 стакана крупы на 3 стакана воды или бульона.

Овсяная каша, сваренная на воде, очень благоприятна при различных воспалительных процессах органов пищеварения, способствует расщеплению жира в печени и обладает очень мощной способностью вытягивать из организма соли тяжелых металлов, особенно соли свинца, которых так много в организме современного человека, вдыхающего выхлопные газы автотранспорта и воздух промышленных городов.

Овсянка обладает также мочегонным, желчегонным и общеукрепляющим действием. Овсяная крупа богата биотином – витамином, оказывающим благоприятное влияние на самочувствие человека и на состояние его кожи, принимающим активное участие в обмене белков и холестерина. Овсяные хлопья также необычайно полезны для питания детей и полных людей, поскольку они содержат мало крахмала.

Пшенную крупу производят из проса. По питательной ценности она уступает гречневой и овсяной крупе.

В пшене белков немного, но оно богато магнием, калием, медью, марганцем, цинком и фосфором, много в пшене и растительных жиров, витаминов группы В и каротина. При хранении пшенной крупы жиры быстро портятся и придают ей горький вкус.

Биологически активные вещества этой крупы способствуют расщеплению жиров в организме человека и обновлению крови, улучшают функцию печени и почек. Блюда из пшена необходимы людям, испытывающим постоянную хроническую усталость, а также лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

В последнее время в просе найдены соединения, обладающие противораковой активностью.

Пшеничная крупа делится на манную, полтавскую и артек. Манную крупу вырабатывают из центральной части зерна, в ней полностью отсутствуют пищевые волокна, а белков очень много, поэтому она легко и быстро усваивается и широко применяется в детском питании. Не рекомендуется манная крупа полным людям, а также страдающим атеросклерозом и сахарным диабетом.

Кукурузная крупа несколько грубовата, но очень полезна для организма, содержит много белка, углеводов и жира, достаточное количество витаминов группы В, витамина Е, а также магний, калий и фосфор. Много в ней железа, меди и никеля, которые в своей совокупности улучшают состояние крови и усиливают обмен веществ в организме. Кроме того, блюда из кукурузы препятствуют процессам гниения и брожения в желудочно – кишечном тракте. Но самое главное достоинство этой культуры – наличие очень редкого микроэлемента – золота, которое крайне необходимо для нормальной работы головного мозга. Поэтому кукурузную кашу рекомендуется употреблять хотя бы несколько раз в год.

Очень популярна кукуруза в виде каш и гарниров к различным блюдам в Италии, Румынии и Молдавии. Кукурузная крупа имеет большой удельный вес и при варке образует плотный слой, поэтому ее необходимо часто перемешивать и самое главное – при варке крупу надо засыпать в холодную воду.

Перловую и ячневую крупы производят из ячменя, они очень богаты пищевыми волокнами и минеральными солями, особенно магнием и фосфором. Перловую кашу можно назвать санитаром, продвигаясь по желудочно-кишечному тракту, она равномерно впитывает в себя всю лишнюю желчь и вещества, встречающиеся на пути, выводит много различных шлаков, в том числе тяжелые металлы и радионуклиды.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречка ядрица – 1 стакан Вода – 2 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть и прокалить на сковороде, затем насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей водой, посолить. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу при слабом нагревании до полной готовности. Потом духовку выключить, а кашу выдержать еще некоторое время в горячей духовке для лучшего упревания.

Каша гречневая крутая

Компоненты

Гречневая крупа – 400 г Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу прожарить на сковороде докрасна, насыпать в большой глиняный горшок, добавить сливочное масло и размешать с крупой, посолить. Затем влить столько кипятка, чтобы крупа была слегка покрыта водой. Горшок накрыть крышкой и поставить в печь на 2 часа.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Каша гречневая пуховая

Компоненты

Гречневая крупа – 2 стакана Молоко – 4 стакана Масло сливочное – 100 г Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу смешать с сырыми яйцами, затем высушить. В керамический горшок налить кипящее молоко, насыпать подготовленную крупу, добавить масло, посолить и поставить варить в духовку до готовности. Затем охладить и протереть через сито. Подавать холодной с холодным молоком

Каша гречневая размазня

Компоненты

Гречневая крупа – 1,5 стакана Вода или бульон – 6 стаканов Соль – по вкусу

Способ приготовления

В керамический горшок насыпать крупу и залить кипящей водой, посолить. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить кашу до готовности.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Вода – 2 стакана Курага – 70 г Чернослив – 70 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу и чернослив отварить отдельно в небольшом количестве воды, из чернослива удалить косточки, затем сухофрукты нарезать небольшими кусочками.

Крупу прокалить на сковороде и насыпать в керамический горшок, смазанный маслом, залить горячей водой, добавить курагу и чернослив, посолить и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до готовности.

Каша гречневая с курицей

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Корешки петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 1,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить в небольшом количестве воды с пряностями и кореньями, затем мясо нарезать небольшими кусочками, а бульон процедить.

Гречневую крупу прокалить на сковороде, смешать с 1 столовой ложкой сливочного масла, насыпать в керамический горшок, залить горячим бульоном. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить кашу до готовности. В готовую кашу положить куриное мясо, посолить, тщательно перемешать и поставить под крышкой в духовку для упревания на 1015 минут.

Каша гречневая с грибами

Компоненты

Крупа гречневая – 2,5 стакана Грибной отвар – 5 стаканов Грибы сушеные белые – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить, затем отварить в той же воде, вынуть и нашинковать, обжарить в масле вместе с измельченным луком. Грибной отвар процедить, довести до кипения, положить в него прожаренную гречневую крупу, сварить рассыпчатую кашу.

Готовую кашу смешать с грибами и луком, посолить и еще раз хорошо перемешать, разложить в порционные керамические горшочки, полить растопленным маслом. Горшочки накрыть, поставить в духовку и протомить кашу 6–8 минут.

Каша рисовая с томатом и сыром

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,63 л Сыр – 50 г Паста томатная – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Томатную пасту прожарить на сковороде с 3-мя столовыми ложками масла.

Рис насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей водой, добавить прожаренный томат, посолить и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до готовности.

Каша рисовая с морковью

Компоненты

Рис – 250 г Вода – 0,5 л Морковь – 250 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и нашинковать, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить рис, залить водой, посолить и положить масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу при слабом нагревании до готовности.

Каша рисовая с черносливом

Компоненты

Рис – 300 г Отвар чернослива – 0,6 л Чернослив – 160 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Чернослив отварить в воде с добавлением небольшого количества сахара.

Рис насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячим отваром чернослива (если требуется – долить водой), посолить, положить масло. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, варить кашу до готовности.

Подавать с отваренным черносливом.

Каша рисовая с цветной капустой

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Капуста цветная – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на сито, дать стечь воде, затем нашинковать.

Лук и корешки почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Пассерованные лук, корешки и цветную капусту сложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать рис, залить горячей водой, посолить и положить масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до готовности.

Каша рисовая с тыквой

Компоненты

Рис – 200 г Молоко – 0,2 л Вода – 0,4 л Мякоть тыквы – 400 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву нарезать кубиками и сложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать рис, залить горячей смесью воды и молока, посолить, положить сахар и масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу при слабом нагревании до готовности.

Рис по болгарски

Компоненты

Рис – 350 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Перец болгарский – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Вода – 0,6 л Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и мелко нарезать. Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать. Помидоры опустить в кипяток на 1 минуту, вынуть, снять кожицу и нарезать тонкими дольками. Все овощи пассеровать в масле, затем переложить в керамический горшок, насыпать рис, залить горячей водой, посолить. Горшок накрыть, поставить в духовку и варить рис до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Рис по итальянски

Компоненты

Рис – 200 г Вода – 400 г Помидоры – 200 г Зеленый горошек консервированный – 300 г Сыр тертый – 60 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок насыпать рис, залить горячей водой, посолить. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить рис до готовности.

Открыть банку зеленого горошка, слить жидкость, горошек прожарить в масле, затем добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры, посолить, перемешать и тушить 10 минут под крышкой.

Затем в горшок с готовым рисом добавить тушеный с помидорами горошек, осторожно перемешать, сверху посыпать сыром и запекать в духовке до образования румяной корочки.

Рис с грибами на мясном бульоне

Компоненты

Рис – 250 г Грибы свежие – 200 г Помидоры – 200 г Мясной бульон – 0,5 л Масло сливочное – 5 столовых ложек Сыр тертый – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис насыпать в керамический горшок, залить горячим бульоном, посолить и положить 2 столовые ложки масла. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить рис до полной готовности.

Грибы отварить в подсоленной воде и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Затем грибы с помидорами прожарить в масле и переложить в горшок к готовому рису, добавить масло, посолить и осторожно перемешать, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Каша рисовая с сушеными грибами

Компоненты

Рис – 2 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Белые грибы сушеные – 6 шт. Вода – 3 стакана Морковь – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, залить холодной водой и выдержать 2–3 часа, затем к грибам положить нашинкованную морковь, посолить и отварить в той же воде до готовности.

Отваренные грибы мелко нарезать, а бульон процедить и довести до кипения.

Почистить и нашинковать лук и обжарить в половине сливочного масла до золотистого цвета.

В порционные керамические горшочки налить кипящий грибной бульон, положить обжаренный лук, поставить в духовку и довести до кипения, затем в каждый горшочек равномерно добавить рис и опять поставить в духовку, проварить 5–6 минут, потом ослабить нагрев, горшочки накрыть, проварить рис еще 8-10 минут. Затем к рису добавить нашинкованные грибы и оставшееся масло, перемешать и протомить блюдо 20–30 минут.

Рис с грибами по-болгарски

Компоненты

Грибы белые свежие – 200 г Рис – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Вода – 0,75 стакана Соль и перец молотый черный и красный – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать.

Рис отварить до полуготовности.

Нашинкованные грибы обжарить вместе с измельченным луком в растительном масле, смешать с рисом, посолить и обильно поперчить красным и черным молотым перцем, все тщательно перемешать и разложить в смазанные маслом порционные горшочки, залить кипятком, поставить в духовку и тушить при слабом нагревании 20–25 минут.

Муку прожарить в оставшемся масле, развести в 0,5 стакана теплой воды и равномерно разлить в горшочки, продолжить тушение еще некоторое время.

Подавать со свежей зеленью.

Рис с медом

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Мед – 120 г Вода – 0,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис насыпать в керамический горшок, налить горячей воды, добавить масло и соль. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить рис при слабом нагревании до готовности.

Мед развести в половине стакана теплой воды и добавить к готовому рису, положить масло и поперчить. Выдержать в горячей духовке 10–15 минут.

Рис с изюмом

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Изюм – 100 г Мед – 4 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления Изюм замочить в кипятке, затем воду слить и использовать для варки риса.

Сварить в горшочке рассыпчатый рис (как в предыдущих рецептах). В готовую рисовую кашу добавить изюм, мед и сливочное масло, все тщательно перемешать и выдержать в духовке еще 5-10 минут.

Рис с вином

Компоненты

Рис – 2 стакана Мясной бульон – 4 стакана Масло сливочное – 100 г Вино – 100 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис насыпать в большой керамический горшок, залить горячим бульоном, посолить. Горшок накрыть и поставить в духовку, отварить рис до полуготовности. Затем добавить вино и масло, опять поставить в духовку и варить до готовности. Перед подачей посыпать тертым сыром.

Рис с фасолью

Компоненты

Рис – 200 г Фасоль – 70 г Вода – 0,4 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Сало топленое – 3 столовые ложки Грудинка – 70 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 6–8 часов, затем отварить до готовности.

В керамический горшок насыпать рис, залить горячей водой, посолить, добавить сало. Горшок накрыть, поставить в духовку и варить рис до полной готовности.

Лук почистить, нашинковать и поджарить с измельченной грудинкой, добавить растертый с солью чеснок и еще немного прогреть.

В горшок к готовому рису добавить отваренную фасоль, прожаренные с грудинкой лук и чеснок, посолить, поперчить. Горшок накрыть и поставить в духовку на 810 минут.

Кутья рисовая

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Орехи грецкие – 100 г Вода для орехов -1-1,5 стакана Изюм – 100 г Мед – 4–5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис насыпать в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить рис до полной готовности.

Изюм залить небольшим количеством кипятка и выдержать до набухания.

Орехи растереть в ступке, постепенно подливая теплую воду, до образования молочка, перемешать и процедить. Ореховое молочко смешать с медом и добавить вместе с изюмом к охлажденной рисовой каше.

Каша рисовая со взбитыми сливками

Компоненты

Рис – 200 г Молоко – 0,75 л Сливки – 200 г Сахар – 100 г Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок насыпать рис, залить горячим молоком, поставить в слабо нагретую духовку и отварить до готовности, затем добавить соль и сахар, перемешать и еще немного проварить. Подавать со взбитыми сливками.

Каша овсяная с овощами

Компоненты

Крупа овсяная – 250 г Вода – 0,6 л Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овсяную крупу прокалить на сухой сковороде, смешать с 1 столовой ложкой растительного масла и насыпать в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой и оставить для набухания. Затем горшок накрыть, поставить в духовку и варить крупу до полной готовности.

Лук, морковь и корень сельдерея почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле. В готовую кашу положить пассерованные овощи, перемешать и прогреть в духовке 8-10 минут.

Каша овсяно рисовая

Компоненты

Крупа овсяная – 150 г Рис – 300 г Вода – 0,8 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овсяную крупу и рис насыпать в керамический горшок, перемешать, влить подсоленную кипящую воду. Горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности. Затем вынуть из духовки, укутать и выдержать 20 минут.

Каша пшенная

Компоненты

Пшено -1 стакан Вода – 4 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено засыпать в большой керамический горшок, залить кипятком, посолить и положить масло. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить кашу при слабом нагревании до готовности.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода -2 стакана Молоко -1 стакан Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мед – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшено засыпать в большой керамический горшок, залить горячую подсоленную воду.

Морковь почистить и натереть на терке, яблоки тоже почистить, удалить сердцевину и нарезать на маленькие кусочки.

Горшок накрыть и поставить в слабо нагретую духовку на 10–15 минут. Затем пшено залить горячим молоком, положить подготовленные морковь, яблоки, масло и мед, перемешать, поставить в духовку и варить до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Тыква – 500 г Пшено – 1 стакан Молоко – 2 стакана Вода – 1 стакан Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Пшено прокалить на сковороде, затем насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить кипятком. Накрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку на 10–15 минут. Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, добавить немного масла и тушить в небольшом количестве воды.

В горшок с пшеном положить тушеную тыкву, залить кипящим молоком, положить оставшееся масло, посолить, осторожно перемешать. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить кашу до готовности.

Каша пшенная с фасолью и овощами

Компоненты

Крупа пшенная – 150 г Вода – 0,45 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Фасоль – 250 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Перец болгарский – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 6–8 часов, затем отварить до готовности.

Пшено насыпать в большой глиняный горшок, залить горячей водой, посолить, положить сливочное масло. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить крупу до полной готовности.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Перец разрезать вдоль, очистить от семян и нашинковать.

В горшок к приготовленной каше добавить отварную фасоль, пассерованные овощи и перец, посолить, тщательно перемешать. Горшок накрыть и опять поставить в духовку на 10–15 минут. В конце тушения добавить нарезанные дольками помидоры.

Каша пшенная с белыми грибами

Компоненты

Пшено – 400 г Грибы белые свежие – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Сало свиное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы подготовить, ошпарить кипятком, мелко нашинковать и обжарить в растопленном сале вместе с измельченным луком.

Пшено хорошо промыть и отварить до полуготовности, отвар слить, а пшено смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, добавить немного воды, перемешать и переложить в смазанный салом керамический горшок, накрыть, поставить в духовку и довести до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Каша перловая с луком и морковью

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Вода – 4 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить на ночь в теплой воде, утром переложить вместе с водой в большой керамический горшок, посолить, добавить сливочное масло. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, варить до крупу полной готовности.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Затем пассерованные овощи положить в горшок к готовой каше, посолить и поставить в духовку для упревания на 20–30 минут.

Каша перловая с кальмарами

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Вода – 3 стакана Кальмары – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу прокалить на сковороде, насыпать в большой глиняный горшок, залить кипятком, посолить, горшок накрыть крышкой и выдержать до разбухания крупы, затем добавить сливочное масло, поставить в духовку и варить крупу при слабом нагревании до полной готовности.

Кальмаров залить кипятком и выдержать несколько минут, охладить и очистить снаружи и внутри от пленок, нашинковать.

Лук и морковь почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле, добавить нашинкованных кальмаров и еще немного прогреть.

В горшок с готовой кашей добавить пассерованные овощи и кальмаров, посолить, перемешать и поставить в духовку на 10–15 минут

Каша перловая с кабачками и помидорами

Компоненты

Крупа перловая – 150 г Вода – 0,45 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Кабачки – 250 г Помидоры – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу предварительно замочить в теплой воде и выдержать до набухания крупы, затем переложить в смазанный маслом большой керамический горшок вместе с водой, посолить. Горшок накрыть и поставить в духовку, варить крупу до готовности.

Лук и кабачки почистить и мелко нарезать, помидоры опустить в кипяток, вынуть, охладить и снять кожицу, нарезать дольками. Лук и перец пассеровать в растительном масле, затем добавить помидоры и еще немного прогреть. Пассерованные овощи положить в горшок с готовой кашей, посолить и поставить в духовку на 1520 минут для упревания.

Каша перловая с горохом

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Горох – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 100 г Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить свежую и отварить.

Перловую крупу обжарить на сухой сковороде, добавить 1 столовую ложку растительного масла и хорошо перемешать. Крупу переложить в большой керамический горшок, залить крутым кипятком и выдержать для набухания крупы.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

В горшок с набухшей крупой положить отваренный горох, пассерованные овощи, оставшееся масло и соль, все тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Каша ячневая по старинному

Компоненты

Ячневая крупа – 1,5 стакана Вода – 1 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана – 2 столовые ложки Сухари панировочные – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

В подсоленную кипящую воду тонкой струйкой всыпать крупу, осторожно перемешивая прибавить масло и уварить на небольшом огне. Затем кашу переложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями керамический горшок, добавить взбитые со сметаной яйца, поставить в духовку и запечь при слабом нагревании.

Каша ячневая с капустой

Компоненты

Ячневая крупа – 100 г Вода – 1 стакан Капуста белокочанная – 700 г Молоко – 0,4 л Масло топленое – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать и положить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать ячневую крупу, залить горячей смесью воды и молока, посолить, положить топленое масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу при слабом нагревании до полной готовности.

Каша ячневая с грибами

Компоненты

Ячневая крупа – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Грибы свежие – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу обжарить на сухой сковороде, добавить 1 столовую ложку растительного масла и перемешать.

Грибы отварить в подсоленной воде, нашинковать и обжарить в растительном масле.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

В керамический горшок положить обжаренные грибы, овощи и крупу, перемешать, залить подсоленным кипятком, положить сливочное масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Каша ячневая с картофелем

Компоненты

Ячневая крупа – 150 г Вода – 1 л Молоко – 0,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Картофель – 500 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ячневую крупу насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить подсоленным кипятком. Горшок накрыть и поставить в духовку, отварить крупу до полуготовности.

Картофель почистить, нашинковать соломкой и добавить к крупе, подлить немного молока, горшок с крупой и картофелем поставить в печь и продолжать варить кашу. Молоко подливать частями по мере загустения каши.

Каша манная с тыквой

Компоненты

Мякоть тыквы – 400 г Крупа манная – 1 стакан Молоко – 4 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить молоко, тонкой струйкой при постоянном помешивании всыпать манную крупу в кипящее молоко, перемешать, довести до кипения и снять с огня.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, посыпать сахаром, после выделения сока тыкву отварить на слабом огне. Затем в глиняный горшок положить манную кашу, отваренную тыкву, масло, соль и сахар, все тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой и поставить в слабо нагретую духовку на 10–15 минут.

Каша манная с морковью

Компоненты

Манная крупа – 3 столовые ложки Морковь – 500 г Молоко – 1 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на терке, потушить на сковороде с маслом, затем переложить в керамический горшок.

Молоко довести до кипения, затем осторожно тонкой струйкой всыпать манную крупу при постоянном перемешивании, довести до кипения и снять с огня.

В горшок к тушеной моркови выложить манную кашу, добавить масло, сахар и соль, перемешать и поставить в духовку на 8-10 минут.

Сочиво пшеничное

(обрядовое блюдо, употребляемое верующими накануне Рождества Христова)

Компоненты

Зерна пшеницы – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Мак – 100 г Мед – 2–3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Если зерна пшеницы в оболочке, то сначала надо снять с зерен оболочку. Для этого пшеницу поместить в деревянную ступку, подлить немного теплой воды и толочь зерна деревянным пестиком до тех пор, пока оболочка не отойдет от зерна. К каждой порции зерна воду подливать понемногу. Затем очищенные зерна промыть и выдержать в воде 10–12 часов.

Очищенную пшеницу выложить в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой. Горшок накрыть крышкой и поставить в духовку, варить пшеницу при слабом нагревании до готовности – до получения рассыпчатой каши. Готовую кашу выдержать в горячей духовке еще 10–15 минут для более полного упревания.

Семена мака обдать кипятком, воду слить, мак переложить в ступку и растереть, затем смешать с медом, добавить к охлажденной пшеничной каше.

Если сочиво получилось густое, его можно разбавить холодной кипяченой водой.

Каша из дробленой пшеничной крупы

Компоненты

Крупа пшеничная дробленая – 200 г Вода – 0,35 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Если крупа слишком мелкая, то ее можно не мыть. Крупу насыпать в керамический горшок, залить горячей подсоленной водой. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до готовности.

Готовую кашу вынуть из духовки, укутать и выдержать 30 минут.

Раздел 17
Пловы

Для плова лучше использовать полноценный рис, т. е. тот рис, который не полностью лишен своих драгоценных оболочек и которым питаются в основном все восточные народы. В некоторых магазинах можно приобрести бурый рис в оболочке, обладающий достаточно высокой питательной ценностью. Оболочка риса содержит много витамина B_1, улучшающего работу сердца и нервной системы, кроме того в оболочке риса достаточно много кремния – элемента молодости и жизни. Когда количество кремния падает ниже нормы – организм начинает стареть, появляется седина и выпадают волосы.

Пожилые люди быстро теряют кремний, из-за чего часто подвергаются переломам костей, которые потом долго не срастаются и применение препаратов кальция не помогает, поскольку кальций без кремния организмом не усваивается. Недостаток кремния приводит и к психическим нарушениям, усугубляются сердечно-сосудистые и другие хронические заболевания, появляется усиленная чувствительность к переменам погоды.

Чтобы избежать подобных неприятных моментов, нужно систематически употреблять бурый рис, каши из круп с сохранившейся оболочкой, такие как гречка, овсяная и перловая каши, а также хлеб из муки грубого помола с достаточным содержанием отрубей.

Плов по-узбекски

Компоненты

Рис – 400 г Вода – 2 стакана Баранина – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 3 шт. Жир животный – 100 г Красный молотый перец и сушеный барбарис – по 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в животном жире и переложить в большой керамический горшок, в том же жире пассеровать нашинкованные лук и морковь, которые затем тоже вместе с жиром переложить в горшок с мясом, засыпать рис, залить горячей водой, положить соль и пряности. Рис должен быть накрыт водой примерно на 1 см. Горшок прикрыть крышкой так, чтобы осталась щель и поставить в духовку, варить плов при слабом кипении. Когда рис впитает всю воду и станет рассыпчатым – горшок закрыть крышкой и варить плов еще 15–20 минут.

Плов по-ферганski

Компоненты

Рис – 500 г Баранина – 300 г Сало баранье – 100 г Морковь – 300 г Лук репчатый – 100 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Сало нарезать небольшими кусочками, растопить на сковороде, вынуть шкварки и продолжать греть растопленое сало до образования дыма.

Лук почистить, нарезать кольцами и положить в кипящее сало, обжарить до коричневого цвета. Затем положить нарезанное мелкими кусочками мясо и жарить до образования румяной корочки. Обжаренное мясо с луком сложить в большой керамический горшок. В оставшемся жире пассеровать нашинкованную соломкой морковь и затем вместе с жиром тоже сложить ее в горшок с мясом, осторожно налить столько горячей воды, чтобы она покрыла содержимое горшка на 7–8 см. Горшок с мясом и овощами поставить в духовку и довести воду до кипения, после этого добавить соль и пряности, тушить мясо при слабом нагревании около 1 часа. Когда мясо станет мягким, засыпать ровным слоем рис и налить воду так, чтобы она покрыла слой риса на 2 пальца, поставить в духовку, довести до кипения и продолжать варить. Как только вода выпарится, в рисе в нескольких местах сделать палочкой лунки, горшок накрыть крышкой и томить плов при слабом нагревании до мягкости риса, примерно 30 минут.

Плов из телятины

Компоненты

Телятина без костей – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Рис – 1,5 стакана Бульон или вода – 3 стакана Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту и продолжить обжаривание еще несколько минут.

Телятину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в масле до образования румяной корочки. Обжаренное мясо и пассерованные овощи с томатной пастой переложить в большой керамический горшок, добавить рис, залить горячим бульоном, положить соль, перец и пряности. Горшок поставить в духовку и варить плов при слабом нагревании до готовности риса. Как только вода испарится, горшок накрыть крышкой и выдержать плов в духовке примерно 1 час.

Плов куриный

Компоненты

Куриное мясо – 600 г Кетчуп – 1 столовая ложка Рис – 1,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Куриный бульон или вода – 3 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо разрубить на кусочки, обжарить в масле до образования румяной корочки и сложить в керамический горшок, посолить и поперчить, залить бульоном или водой, горшок накрыть и поставить в духовку, тушить мясо 30–40 минут.

Лук и морковь почистить и нашинковать, обжарить в масле с добавлением кетчупа. В кипящий бульон с курицей добавить прожаренные морковь и лук, а также подготовленный рис, все перемешать, горшок накрыть и продолжать варить плов до тех пор, пока рис не впитает всю жидкость, после этого нагревание уменьшить и протомить плов в духовке около 1 часа.

Плов грибной

Компоненты

Грибы свежие – 200 г Рис полуотварной – 300 г Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы почистить, промыть и отварить в подсоленной воде 10 минут, откинуть на сито и охладить. Затем грибы нарезать мелкими пластинками, пассеровать в масле и сложить в смазанный маслом керамический горшок, сверху положить рис, сваренный до полуготовности, на рис – кусочки масла, добавить немного горячей воды (несколько столовых ложек). Горшок плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и довести плов до готовности.

Плов с сельдереем

Компоненты

Корень сельдерея – 500 г Масло сливочное -4 столовые ложки Рис – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Корень сельдерея почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить рис и тоже обжарить. Затем рис с сельдереем переложить в смазанный маслом керамический горшочек, добавить томатную пасту, перец и соль, залить крутым кипятком. Горшок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и варить плов до готовности. За 10 минут до окончания варки плов посыпать тертым сыром.

Плов с болгарским перцем

Компоненты

Перец болгарский – 200 г Рис – 2 стакана Масло растительное – 0,25 стакана Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Вода кипяченая – 1 л Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1–2 шт. Соль – по вкусу Способ приготовления Рис предварительно замочить на 1 час в воде, затем откинуть на сито и дать стечь воде.

Перец очистить от семян и нарезать маленькими кубиками, лук почистить и измельчить, затем лук и перец пассеровать в масле, добавить мелко нарезанные и очищенные от кожицы помидоры, перемешать и еще немного обжарить. В смазанный маслом керамический горшок сложить слоями рис и пассерованные овощи, залить подсоленной водой (или бульоном), добавить пряности. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить плов при слабом нагревании 20–30 минут.

Плов картофельный

Компоненты

Картофель – 500 г Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соус томатный – 2 столовые ложки Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить до полуготовности в кожуре, очистить и очень мелко нарезать.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и отварить в 1 л подсоленной воды, затем отвар слить и сохранить.

Рис промыть, положить в кипящий овощной отвар, добавить растительное масло и отварить до полуготовности.

В керамический горшок положить на дно кусочки сливочного масла, слой картофеля, затем слой полуотваренного риса, сверху кусочки масла и так повторить несколько раз, последним должен быть слой картофеля.

Томатный соус смешать с 0,75 стакана рисового отвара и осторожно залить плов. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить плов до готовности, примерно 30 минут.